

Bioenergetische Analyse – ein psychoanalytisches, tiefenpsychologisches, psychodynamisches oder humanistisches Psychotherapieverfahren?

In: Forum der Bioenergetischen Analyse, 2016

1. Geschichtliche Aspekte

Mit Wilhelm Reich ist die Bioenergetische Analyse in der Psychoanalyse verwurzelt, denn Wilhelm Reich war Psychoanalytiker und gehörte zu ihren wichtigen Vertretern bis zu seiner Flucht aus Deutschland. Selbst Sigmund Freud war damals über die geringe Effektivität der neuen Therapieform unzufrieden und forderte seine Kollegen auf, sich um ihre Weiterentwicklung zu bemühen. Wilhelm Reich hat sich dieses Anliegen zu eigen gemacht und der Psychoanalyse einige wichtige Impulse gegeben, die auch von den Kolleginnen und Kollegen aufgegriffen wurden – oft allerdings, ohne sich auf ihn zu beziehen. Eine dieser Ergänzungen der psychoanalytischen Sichtweise bestand darin, dass Neurosen neben Problemen in der frühen Entwicklung eines Menschen, auch durch reale Lebensbedingungen verursacht werden können. Er nennt diese krankmachenden Faktoren »Biopathie« (Reich, 1984, S. 11ff.). Sein Buch Charakteranalyse kann als Zusammenfassung dieser Bemühungen angesehen werden. Es ist auch das Werk von Wilhelm Reich, das in der Bioenergetischen Analyse bekannt und anerkannt ist. Es ist der psychoanalytischen Denkweise verpflichtet und versucht u.a. ihre Widerstandsanalyse auf die Ebene des körperlichen Ausdrucks zu erweitern.

Sein Schüler und Gründer der Bioenergetischen Analyse, Alexander Lowen, war bei Wilhelm Reich in Therapie. Wir wissen, dass dies vor allem eine »Vegetotherapie« gewesen sein muss. Dieses Verfahren war von Reich durch die Beobachtung entwickelt worden, dass seine Klienten während der Therapie mit vegetativen Symptomen reagieren und diese mit der Modulation der Atmung beeinflusst werden können (Boadella, 1981, S. 125ff.). Die Vegetotherapie war aber vor allem eine therapeutische Technik, die nicht bedeuten muss, dass Reich auch sein psychoanalytisches Denken aufgegeben hat.

Reichs spätere Forschungen und Experimente mit dem Orgonakkumulator galten nicht der Entwicklung eines neuen Psychotherapieverfahrens. Er selbst scheint mit ihm nie psychotherapeutisch gearbeitet zu haben.

Alexander Lowen wurde also von einem Therapeuten ausgebildet, der im psychoanalytischen Denken verwurzelt war und durch dessen Sichtweise er geprägt wurde. In all seinen Werken arbeitet er mit psychoanalytischen Vorstellungen (Entstehung psychischer Störungen in der frühen Kindheit, Übertragungs-/ Gegenübertragungsgeschehen, Beziehung usw.). Auch in der Zeit, in der er seine Konzepte entwickelte, waren psychoanalytische Vorstellungen in der psychotherapeutischen Welt vorherrschend. Schließlich wollte Lowen mit seinem neuen Psychotherapieverfahren in der psychoanalytischen Gesellschaft in New York anerkannt und aufgenommen werden. Da konnten die eigenen Konzepte nicht zu sehr von den gängigen Denkmustern abweichen. Trotzdem blieb sein Fokus auf der Vertiefung der Atmung und Veränderung der Muskelspannungen entscheidend. Die Anerkennung seiner Arbeit durch die psychoanalytische Gesellschaft hat Lowen allerdings nie erreicht. Im Gegenteil: Schon sehr früh waren solche Bemühungen mit kritischen Fragen nach seiner

Nähe zu Wilhelm Reich begleitet und eine deutlichere Distanz wurde ihm empfohlen (Lowen, 2004, S. 75ff.).

Nachdem Alexander Lowen dann zusammen mit Pierrakos sein Verfahren weiterentwickelt hatte und auch erfolgreich wurde, bekam er einige Jahre nach der Veröffentlichung seines Buches *The Language of the Body* eine Einladung nach Ensalem in Berkley, einem Zentrum der humanistischen Psychologie (Lowen, 2004, S. 87f.).

Die psychotherapeutische Öffentlichkeit war damals geprägt von großem Unbehagen gegenüber den etablierten Psychotherapien, u.a. der Psychoanalyse. Sie galt für die meisten Patienten als zu aufwendig mit ihren vier Sitzungen pro Woche, als zu teuer und intellektuell zu anspruchsvoll.

Deshalb entwickelte sich seit den 1960er Jahren die Humanistische Psychologie als ›Dritte Kraft‹ neben der Verhaltensforschung und der Psychoanalyse. Wichtige Vertreter dieser Entwicklung waren Abraham Maslow, Charlotte Bühler und Carl Rogers (Kriz, 2000).

Carl Rogers hatte zum ersten Mal versucht, die Faktoren zu analysieren, die in einer Psychotherapie wirksam sind. Es zeigte sich, dass ein Therapeutenverhalten wesentlich war, das dem Patienten Wertschätzung, Offenheit und Wahrhaftigkeit entgegenbrachte. Der Therapeut musste als selbstkongruent erlebt werden. Da Fachwissen nicht als wesentlicher Faktor identifiziert wurde, hat man Nichttherapeuten – vor allem Menschen aus dem Pflegebereich – für die Fähigkeiten trainiert, die in der Arbeit von Rogers als relevant identifiziert worden waren. Die Untersuchung offenbart hatte. Die Psychotherapien, die dann von diesen »Laien« durchgeführt wurden, waren ähnlich effektiv wie die der professionellen Analytiker.

In dieser Atmosphäre der kritischen Einstellung zur Psychoanalyse sind dann noch viele andere Psychotherapieformen entstanden, zum Beispiel die Gesprächstherapie, die Gestalttherapie oder das Psychodrama. Auch die Bioenergetische Analyse wurde in diesem Zusammenhang interessant, weil sie mit ihrer Körperarbeit die Psychotherapie vom »Kopf auf die Füße« stellte. Es ging um den Kontakt zu den Gefühlen, zum Erleben und nicht mehr nur ums Denken und Analysieren. Die Lebendigkeit und Körperlichkeit sollten gefördert und befreit werden. Auch die Konzepte über Funktion und Bedeutung der Sexualität von Wilhelm Reich passten sehr gut in diese neuen Vorstellungen vom Leben und sollten auch die sexuelle Befreiung »wissenschaftlich« untermauern. All diese Entwicklungen, Aufbrüche und Experimente fügten sich mit der Zeit zu einem humanistischen Menschenbild und zu einer humanistischen Psychologie zusammen.

Diese humanistische Psychologie war im kritischen Prozess in Abgrenzung von etablierten Denkmustern entstanden sowie in deutlicher Abgrenzung zur Psychoanalyse. Auch wenn diese Grenzen heute offeneren und sachlicheren Überlegungen weichen mögen und diese Differenz seltener deutlich ausgetragen wird, so war es aus historischer Sicht ein zentraler Konflikt zwischen der Psychoanalyse und der humanistischen Psychologie, zwischen etablierten Sichtweisen vom Leben sowie dem Aufbruch vieler Sehnsüchte nach mehr Lebendigkeit und Selbstbestimmung.

Selbsterfahrung in gruppenspezifischen Trainings und in Encountergruppen wurde oft individuellen Therapieprozessen vorgezogen. Es galt, das therapeutische Potenzial der Gruppenmitglieder zu nutzen. Seine psychischen Erfahrungen, Bedürfnisse, Ängste, Freuden und Leiden musste man auch nicht mehr vor anderen geheim halten. Es gab nicht mehr die Gesunden (Guten) und die Kranken (Schlechten, Armen). Alle Menschen haben sich mit ähnlichen Fragen und Schwierigkeiten auseinanderzusetzen. Sie können sich darüber austauschen, solidarisieren und sich bei ihrer Weiterentwicklung und der Überwindung von Schwierigkeiten gegenseitig helfen.

In diesem Milieu konnte die Bioenergetische Analyse ihren Platz finden, vor allem weil sie klar strukturiert schien und mit ihrem Charakterstrukturmodell und dem Konzept der Körperarbeit viel innovatives Potenzial vermitteln konnte. Besonders interessant war auch ihr Bemühen um die Förderung des emotionalen Ausdrucks. Die befreiende Wirkung kathartischer Erfahrungen wurde oft als die Heilung selbst erlebt oder interpretiert. Psychoanalytische Arbeit, also die emotionalen Erfahrungen zu verstehen und die Beziehungsaspekte im therapeutischen Geschehen standen oft weniger im Fokus des Geschehens, obwohl sie in den bioenergetischen Konzepten von Lowen vorhanden waren. Aber theoretische, psychotherapeutische Konzepte zu lesen und zu reflektieren, gehörte in diesem Milieu nicht zu einer der wichtigsten Tugenden.

In dieser Zeit hatte sich die bioenergetische Praxis vom psychoanalytischen Verständnis psychischer Prozesse weit entfernt und war ein Teil der humanistischen Psychologie geworden. Damit trug sie auch zur einsetzenden Kritik an diesen neuen psychotherapeutischen Methoden bei, die ihnen Scharlatanerie und eine geringe Seriosität unterstellten. Der wenig reflektierte Gebrauch des Energiebegriffs zum Beispiel brachte sie in Verbindung mit esoterischen Konzepten, die bisweilen heftig kritisiert und abgewertet wurden.

Wie mit jeder psychotherapeutischen Methode kam es auch in der Bioenergetischen Analyse zu schwierigen und wenig effektiven Prozessen. Für die Lösung solcher Probleme wurde dann aber weniger das körpertherapeutische Vorgehen reflektiert und modifiziert, sondern auf die bekannten und anerkannten psychoanalytischen Konzepte zurückgegriffen. Das war umso nahe liegender, als viele bioenergetische Therapeuten und Trainer eine psychoanalytische Vergangenheit hatten. Der Ausflug in die Körperpsychotherapie wurde dann als Irrweg wahrgenommen und revidiert. Die Körperarbeit wurde nur noch als ein hilfreicher Übungsaspekt im psychoanalytischen Geschehen betrachtet. Dies wird in manchen Aufsätzen in bioenergetischen Fachzeitschriften deutlich, in denen dann auf die bioenergetischen Konzepte kaum bis gar nicht Bezug genommen wird.

In dieser Phase wurde die Bioenergetische Analyse als eine psychoanalytische oder tiefenpsychologische Methode wieder stärker betont. Dies geschah einmal aus der Einsicht heraus, dass die bioenergetischen Konzepte nicht effektiver sind als die psychoanalytischen oder aber, um sich die Anerkennung durch die etablierten Methoden zu sichern. Der letzte Aspekt wurde besonders relevant, als in Deutschland das neue Psychotherapeutengesetz verhandelt wurde, mit dem die Bioenergetische Analyse keine Aussicht mehr darauf hatte, als Richtlinienverfahren anerkannt zu werden. Nach diesem Gesetz konnten sich Psychotherapeuten in einer Übergangszeit in einem anerkannten Verfahren nachqualifizieren lassen. Viele Bioenergetische Analytiker haben davon Gebrauch gemacht, die bioenergetischen Gesellschaften in großer Zahl verlassen und zwangsläufig ihre körpertherapeutische Denkweise verändert.

2. Klärung von Begriffen

Wird die Bioenergetische Analyse heute als ein psychoanalytisches, tiefenpsychologisches, psychodynamisches oder humanistisches Psychotherapieverfahren bezeichnet, dann geschieht das aus vier Gründen:

1. Die Ausbildung zum Bioenergetischen Analytiker war ausdrücklich tiefenpsychologisch orientiert.
2. Einige psychoanalytische, tiefenpsychologische und humanistische Aspekte sollen in der Bioenergetischen Analyse eine besondere Bedeutung haben.
3. Es sollen ihre historischen Wurzeln besonders betont werden.

4. Mit dem Bezug zur Tiefenpsychologie und Psychoanalyse sollen Seriosität und Wissenschaftlichkeit der Bioenergetischen Analyse hervorgehoben werden.

Natürlich haben alle diese Aspekte ihre Berechtigung. Sie lassen sich in den Konzepten der Philosophie und in der Geschichte der Bioenergetischen Analyse wiederfinden.

Wenn es aber darum geht, die Bioenergetische Analyse heute öffentlich zu präsentieren, dann ist es wichtig zu zeigen, wie sie sich von anderen Therapieformen unterscheidet, was ihre spezifischen Vorstellungen sind, die das Verständnis psychotherapeutischer Prozesse erweitern. Dieser Unterschied kann u.a. auch ein Grund sein, sich als Klient für die bioenergetische Arbeit zu entscheiden und nicht für ein anderes Verfahren. Trotz dieser Abgrenzung werden andere Verfahren wertgeschätzt. Es bleibt ein Austausch und eine Kooperation möglich.

Werden andere Aspekte in der Darstellung der Bioenergetischen Analyse zu deutlich betont, zum Beispiel tiefenpsychologische Vorstellungen, kann der Eindruck entstehen, beide Verfahren seien fast identisch und austauschbar. Das werden die entsprechenden Fachgesellschaften aber wahrscheinlich nicht so sehen und akzeptieren.

Was aber sind die Vorstellungen und spezifischen Aspekte dieser hier zur Diskussion stehenden psychotherapeutischen Verfahren?

2.1 Tiefenpsychologische Psychotherapie

Wenn von der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie heute gesprochen wird, ist es sinnvoll, sich auf das Verständnis zu beziehen, das sie von sich selbst hat und zum Beispiel im Internet präsentiert wird:

»Tiefenpsychologisch fundierte Psychologie (TfP) (...) ist die am häufigsten erbrachte Leistung in der psychotherapeutischen Versorgung. Die TfP ist ein effizientes wissenschaftliches Verfahren, das den aktualisierten unbewußten Konflikt und die therapeutische Beziehung ins Zentrum der Behandlung stellt« (Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie [TfP]).

»Die DFT ist der einzige Fachverband für das Richtlinienverfahren Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie« (Deutsche Fachgesellschaft für Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie e.V. [DFT], 2014).

»Die therapeutischen Prinzipien haben sich vor allem aus der psychoanalytischen Praxis entwickelt. Der Schwerpunkt der Behandlung liegt auf Konflikten und Entwicklungsstörungen, die in der aktuellen Lebenssituation des Patienten auftreten. Die ausführliche Bearbeitung zugrunde liegender Ursachen solcher Konflikte und Störungen, die aus der weiteren Vergangenheit, insbesondere aus der frühen Kindheit der Patienten stammen, spielt bei den tiefenpsychologisch fundierten Verfahren keine zentrale Rolle. Ebenso werden weitreichende Regressionen vermieden. Die psychoanalytischen Konzepte von Unterbewusstsein, Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung werden von tiefenpsychologisch fundierten Therapeuten beachtet, bilden jedoch nicht den Schwerpunkt der therapeutischen Arbeit. In der therapeutischen Praxis arbeiten Patient und Psychotherapeut zielorientiert, die Ziele und Schwerpunkte werden vor und während der Behandlung miteinander besprochen« (Tiefenpsychologie. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP, o.J.), siehe auch: Lieberz, K., o.J.).

2.2 Psychoanalytische Therapie

Die Psychoanalytische Psychotherapie hat sich seit Freud in ihren Vorstellungen und Techniken in vieler Hinsicht weiterentwickelt und neue Einsichten und Erfahrungen in ihr Therapiemodell integriert.

Wesentlich größeren Wert als in der Tiefenpsychologie wird auf die Rolle der frühkindlichen Entwicklung für das Entstehen von Verhaltensstörungen und Krankheiten gelegt. Das Bewusstwerden dieser Ursachen ist wesentlicher Teil der Arbeit. Regressionen bekommen dabei eine besondere Bedeutung und werden ausdrücklich zugelassen. Widerstandsanalyse, Übertragung und Gegenübertragung spielen im therapeutischen Prozess eine große Rolle.

Aus der Psychoanalytischen Psychotherapie wurde die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie abgeleitet, indem sie den realen Bedingungen der Behandlung psychisch kranker Menschen angepasst wurde.

Die beiden Verfahren unterscheiden sich in ihrem Verständnis des psychischen Krankheitsgeschehens nicht wesentlich voneinander. Deshalb sieht der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie (WBP), der die Gutachten zur Anerkennung von Psychotherapieverfahren als wissenschaftliche Verfahren erstellt, »keine wissenschaftliche Grundlage für eine Unterscheidung zwischen tiefenpsychologisch fundierter und analytischer Psychotherapie als zwei getrennte Verfahren. Sie schlagen vor, beide Verfahren als »Psychodynamische Psychotherapie« zu bezeichnen (Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie (WBP), 2004).

2.3. Humanistische Psychologie

»Als Fazit bleibt festzuhalten, daß die Humanistische Psychologie wesentlich dazu beitrug, daß der Mensch in der Therapie und in der Psychologie wieder Mensch sein kann mit allen Schwächen und Facetten, die ihn charakterisieren« (M. Wendland, o.J.).

»Humanistische Psychologie meint einen eher lockeren Verbund unterschiedlichster Ansätze, die weniger durch eine gemeinsame Theorie als durch ein hinreichend gleichartiges Menschenbild und einige grundsätzliche Übereinstimmungen in den Prinzipien therapeutischer Arbeit verbunden sind« (Kriz, 2000).

Grundannahmen der Humanistischen Psychologie:

- Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile
- Er lebt in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Er kann entscheiden
- Er ist von Natur aus gut und auf die Entfaltung seines großen Potenzials ausgerichtet
- Sein Streben nach Selbstverwirklichung und persönlichem Wachstum kann durch Umwelteinflüsse blockiert werden.
- Die Entfaltung des individuellen Potenzials zu ermöglichen und zu fördern, ist das Ziel der therapeutischen Arbeit.

Da Theorien zur Entstehung von psychischen Störungen und Diagnosen von Krankheiten weitgehend abgelehnt wurden, bekam die Humanistische Psychologie einen wissenschaftsfeindlichen Ruf und wurde in der etablierten psychotherapeutischen Welt wenig wertgeschätzt.

Inzwischen hat die »Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächstherapie e.V.« (GWG) ihre humanistischen Konzepte präzisiert und auf eine wissenschaftlichere Grundlage gestellt. Kern ihrer Konzeption ist die »Personenzentrierte Gesprächsführung« von Carl Rogers, der die Prinzipien der Humanistischen Psychologie in ein psychotherapeutisches Verfahren umgesetzt hat (Rogers, C. 1972).

Der »Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie« hat mit seinem Gutachten aus dem Jahr 2002 die Gesprächspsychotherapie als wissenschaftliches Psychotherapieverfahren für vier von acht Indikationsbereiche für Erwachsene anerkannt. »Im Mittelpunkt der Störungstheorie der Gesprächspsychotherapie steht die psychische Entwicklung des Menschen, die durch subjektive Erfahrungen, die gegebenenfalls mit dem eigenen Selbstbild oder mit Normen konfliktieren, beeinträchtigt wird, so dass es zu »Inkongruenzen« kommt. Diese Inkongruenzen können die »Selbstregulation« des Menschen in unterschiedlichem Ausmaß und in unterschiedlichen Funktionsbereichen beeinträchtigen. Die zentrale Annahme einer Inkongruenz zwischen einem idealen Selbstbild und einer realen (Selbst-)Erfahrungen ist in verschiedenen Studien überprüft und bestätigt worden (Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie, 2002).

3. Folgerungen für die Bioenergetische Analyse

Die Betrachtung der verschiedenen psychotherapeutischen Konzepte offenbart einige gemeinsame Aspekte, auch wenn sie mit unterschiedlichen Modellen und Sprachen dargestellt werden.

1. Immer geht es darum, Beeinträchtigungen in der Entwicklung eines Menschen zu beseitigen, damit er seinen Möglichkeiten und Notwendigkeiten entsprechend sein Leben selbst gestalten kann.
2. Persönlichkeit und Verhalten des Therapeuten spielen immer eine große Rolle. (Selbst in den kognitiven Therapien gibt es Therapeuten, also auch eine Klient-Therapeuten-Beziehung.)
3. Humanistische Prinzipien, wie die Achtung und Wertschätzung der Person, ihrer eigenen Möglichkeiten, ihrer Autonomie, gibt es in all diesen psychotherapeutischen Konzepten. Für die Bioenergetische Analyse hat dies Susanne Winkler ausführlich und überzeugend dargestellt (Winkler, 2015).

Es scheint, dass humanistische Aspekte inzwischen allgemeingültige Kriterien sind für die Art und Weise, in der sich Menschen begegnen oder miteinander umgehen sollten. Die humanistische Bewegung, von der immer wieder die Rede ist, mag dazu nicht unerheblich beigetragen haben.

Viele Gemeinsamkeiten in den verschiedenen Konzepten sind – so banal das auch klingt – dadurch verursacht, dass alle mit Menschen arbeiten, die geboren werden, sich entwickeln, dabei behindert, beschädigt werden und Hilfe brauchen, diese Störungen zu überwinden. Diese Tatsache wird von allen psychotherapeutischen Schulen auf unterschiedliche Weise mit speziellen Systemen beschrieben und versucht zu verstehen. Daraus entwickeln sich dann unterschiedliche Verfahren und Techniken, den Menschen zu helfen. Um herauszufinden, welche dieser Methoden am effektivsten sind, gibt es die wissenschaftlichen Studien. Ihre positiven Ergebnisse garantieren aber noch lange nicht den gewünschten Erfolg. Das psychotherapeutische Verfahren, das zur Anwendung kommen

soll, muss der Persönlichkeit des Therapeuten und Klienten entsprechen. Ist dies nicht der Fall, wirkt auch die objektivste Psychotherapiemethode nicht.

Es geht weniger um die Frage, welches Therapieverfahren das Richtigere ist, sondern eher darum, welches System dem Therapeuten und den Klienten aufgrund ihrer Geschichte und Persönlichkeit besonders entspricht. Man könnte es vergleichen mit Menschen unterschiedlicher Kulturen und Sprachen: Sie leben, denken, beten, lieben und streiten auf ganz unterschiedliche Weise. Sie haben einen unterschiedlichen Fokus, betonen spezielle Aspekte vom menschlichen Leben und den Möglichkeiten, es zu bewältigen. Allen geht es aber darum, die Welt, unser Leben besser zu verstehen und zu gestalten. Was diesen Kulturen gemein ist, ist weniger interessant als ihre Unterschiede, die Art und Weise, andere Dinge für wichtig und wertvoll anzusehen und zu verfolgen.

An der Bioenergetischen Analyse dürfte besonders ihr Fokus auf die Wechselwirkung biologischer und psychischer Prozesse interessieren. Psychische Befindlichkeiten finden ihren Ausdruck in der Körperhaltung, der Stimme, dem Gesichtsausdruck, der Art und Weise zu stehen, zu gehen, im Spannungszustand der Skelett- und glatten Muskulatur, durch die Prozesse im autonomen und zentralen Nervensystem usw. Durch die Arbeit mit dem Körper (Atmung, Entspannung, Stress, Bewegung usw.) können Erinnerungen reaktiviert werden, Empfindungen und Themen auftauchen, die bei der Arbeit mit anderen Methoden nicht so leicht zugänglich sind. Über die Arbeit mit dem Körper (Atmung, motorische Arbeit) können die körperlich manifestierten Haltungen und Einstellungen modifiziert werden. Theorie und Praxis der Bioenergetischen Analyse orientiert sich an der menschlichen Struktur und Organisation – einem biologischen Organismus.

Wesentliche Merkmale der Bioenergetischen Analyse kann man folgendermaßen zusammenfassen: (SGfBA, 2015)

1. Die Bioenergetische Analyse sieht den Menschen als einen biologischen Organismus, der sich selbst mit physiologischen und physikalischen Prozessen innerhalb eines sozialen Umfeldes regelt.
2. Das psychische und geistige Geschehen ist Teil und Folge dieser biologischen Prozesse und dient auch seiner Regulierung und Optimierung.
3. Wenn die Bioenergetische Analyse von Energie spricht, meint sie auf der psychischen Ebene den Grad der »Lebendigkeit« des Menschen. Auf der körperlichen Ebene meint sie die unterschiedlichsten physiologischen und physikalischen Prozesse, die den Organismus steuern.
4. Die Bioenergetische Analyse arbeitet mit der Beziehung und dem Körper. Körperlicher Kontakt als therapeutische Intervention ist nicht tabu.
5. Mit dem Persönlichkeitsmodell der Charakterstrukturen versucht die Bioenergetische Analyse die Entwicklung von Persönlichkeit, Identität und Selbst zu verstehen und zu beschreiben.
6. Mit dem zentralen Begriff »Grounding« beschreibt die BA die Verwurzelung einer Person in der Realität – psychisch, geistig und körperlich.
7. Die Bioenergetische Analyse fördert den Kontakt zu und den Ausdruck von tiefen Gefühlen und Erlebnissen, auch im Sinne von Katharsis.

Literatur

Boadella, D. (1981). Wilhelm Reich. Bern, München: Scherz.

Deutsche Fachgesellschaft für Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie e.V. (DFT). (2014). Stellungnahme der Deutschen Fachgesellschaft für Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (DFT) und ihrer Lehrinstitute zur Vorlage bei der Veranstaltung »Reform der Psychotherapeutenausbildung« am 19.02.2014 in Düsseldorf. www.dft-online.de (Ausbildungsreform). 22.2.2016, 21:00

Freudl, P. (2002). Warum wird Reich nie erwähnt?. Energie und Charakter, 33(25), S. 43–68.

Kriz, J. (2000). Humanistische Psychologie. Lexikon der Psychologie. www.spektrum.de/lexikon/psychologie/humanistische-psychologie/6752. 22.2.2016, 20:20

Laska, B.A. (1999). Wilhelm Reich, Hamburg: rororo.

Lieberz, K. (1998). Deutsches Ärzteblatt 1998, 95(31–32): A-1909–1912..

Lowen, A. (2004). Honoring the Body: The Autobiography of Alexander Lowen. M.D., Bioenergetics Press.

Reich, W. (1983). Charakteranalyse. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch.

Reich, W. (1984). Äther, Gott und Teufel. Frankfurt/M.: Nexus.

Rogers, C.R. (1972). Die nicht direktive Beratung. Counselling and Psychotherapy. Boston, München: Kindler Studienausgabe.

SGfBA, Wesentliche Merkmale der Bioenergetischen Analyse“ wurden 2016 von den Mitgliedern der Süddeutschen Gesellschaft für Bioenergetische Analyse entwickelt

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TFP). Deutsche Fachgesellschaft für Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie e.V. (DFT) www.dft-online.de. 22.2.2016, 20:30

Tiefenpsychologische Psychotherapie. <http://www.dft-online.de>. 22.2.2016, 20:30

Tiefenpsychologie. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TFP). <https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/tiefenpsychologisch-fundierte-psychotherapie>. 22.2.2016, 20:35

Wendland, M. (o.J.). Einführung in die Humanistische Psychologie. www.behaviorismus.de/human_7.htm (Stand). 22.2.2016, 20:45

Winkler, S. (2015). Die Bioenergetische Analyse als ein Verfahren der Humanistischen Psychologie. <http://niba-ev.de/bioenergetik/alexander.php> (Stand). 22.2.2016, 20:50

Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie (WBP). (2004). Stellungnahme zur Psychodynamischen Psychotherapie bei Erwachsenen. <http://www.wbpsychotherapie.de/page.asp?his=0.113.131>. 22.2.2016, 20:50

Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie. (2002). Gutachten GWG. www.wbpsychotherapie.de (Stand). 22.2.2016, 20:55

Rainer Mahr
Neu-Isenburg
rmahr@t-online.de
<http://www.bioenergetik-mahr.de/>

© beim Autor