

Rainer Mahr

## **Das „Grounding“ bioenergetischer Konzepte aus biologischer Sicht.**

(Vortrag für den Kongress des International Institute for Bioenergetic Analysis, 29.5.–2.6.2013 auf Sizilien: The Grounded Body as a Safe Place in Difficult Times)

Zwei Hypothesen enthält die Überschrift zu diesem Text, die für das Verständnis und die Weiterentwicklung der Bioenergetischen Analyse wichtig sein könnten:

1. Die Konzepte der Bioenergetischen Analyse brauchen ein klareres Grounding.
2. Das Grounding der Bioenergetischen Analyse ist seine biologische Sichtweise. Oder es ist förderlich, bioenergetische Konzepte durch eine biologische Brille zu betrachten.

Bioenergetische Konzepte arbeiten mit der Vorstellung, dass psychische Befindlichkeiten immer zu einem spezifischen körperlichen Ausdruck führen, und dass das psychische Geschehen mit körperlichen Interventionen beeinflusst werden kann. In der praktischen Arbeit wird dies auch immer wieder erfahren: Atemarbeit verbessert z.B. die Wahrnehmung von Emotionen, körperliche Aktivitäten können das Energieniveau steigern, usw. Die Beschreibungen der biologischen Prozesse, die diese Wirkung schaffen, sind aber häufig ungenau bis unzutreffend. Wenn z.B. von blockierten Energien in der Skelettmuskulatur gesprochen wird, die mit bioenergetischen Übungen wieder in Fluss gebracht werden, dann beschreibt das nicht, was im Organismus wirklich passiert. Aber nur mit möglichst genauem Wissen über diese Zusammenhänge kann das Potential der bio-energetischen Sichtweise und Arbeit erschlossen werden. Seit Jahren bemüht sich die Bioenergetische Analyse darum, wissenschaftliche Nachweise für die Wirksamkeit ihrer Methode zu schaffen – mit bescheidenem Erfolg. Weil die gewünschten Wirkungen im biologischen System stattfinden sollen, müssen dort spezifisch veränderte Faktoren nachweisbar sein, d.h. sie müssen beobachtbar und messbar sein. Voraussetzung dafür ist aber, dass die bioenergetischen Hypothesen so formuliert sind, dass auch gezählt und gemessen werden kann. Viele solcher Wechselwirkungen zwischen biologischem und psychischem Geschehen werden inzwischen von anderen Wissenschaften erforscht, z.B. von der Neurobiologie oder Neuropsychimmunologie, und die Bioenergetische Analyse kann ihre Erkenntnisse nutzen, um ihre Theorie und Praxis zu verbessern. Da aber Philosophie, Wissenschaftsverständnis, Interessen und Fokus der einzelnen Disziplinen unterschiedlich sind, können ihre Folgerungen aus den gewonnenen Daten nicht unreflektiert übernommen und in ein anderes System wie z.B. die Bioenergetische Analyse integriert werden. Um dies aber leisten zu können, muss die Bioenergetische Analyse selbst eine klare und stabile Struktur ihres Systems haben, ein Fundament, das es möglich macht, die Bedeutung neuer Aspekte für das eigene Konzept und die eigene Praxis zu ermitteln. Solch ein Fundament nennen wir in der Bioenergetischen Analyse 'Grounding'.

Das Grounding der Bioenergetischen Analyse ist die biologische Sicht des psychotherapeutischen Geschehens.

Nicht nur wir Therapeuten oder unsere Klienten brauchen ein gutes Grounding. Es gilt auch, das Grounding bioenergetischer Konzepte zu überprüfen, zu pflegen und zu stabilisieren, was im Folgenden versucht werden soll.

Dabei werden mehrere Themen berührt, die für die bioenergetische Theorie und Praxis wichtig sind. Sie können in diesem Rahmen aber nicht ausführlich dargestellt werden. Dies ist ein Versuch, die

bioenergetische Arbeit in seiner Gesamtheit mit der biologischen Brille zu beschreiben. Eine Blaupause soll entwickelt werden, mit der psychotherapeutische Prozesse verstanden und beschrieben werden können.

## **1. Körper, Seele, Geist sind funktional identisch**

Zum Grounding bioenergetischer Konzepte gehört ihre Hypothese von der „funktionalen Identität von Körper Seele und Geist“. Körperliche Befindlichkeiten können in Stimmungen und Gefühlen ihren Ausdruck finden, Gefühle beeinflussen körperliche Reaktionen, Haltung, Stimme, Atmung usw. Zwischen körperlichen Strukturen und seelisch-geistigen Zuständen gibt es eine Wechselwirkung. Wir beschreiben es als eine Wechselwirkung zwischen zwei selbständigen Einheiten, ähnlich der Wechselwirkung zwischen unterschiedlichen Organen. Mit solch einer Vorstellung geraten wir aber wieder in eine dualistische Denkweise, die mit der Formulierung von der „funktionalen Identität von Körper, Seele, Geist“ eigentlich überwunden werden sollte. Durch viele aktuellen Erfahrungen und Diskussionen im spirituellen und esoterischen Bereich wird diese dualistische Sichtweise zwar gestützt und neu belebt. Die vorherrschende wissenschaftliche Sichtweise aber, die besonders durch die Neurowissenschaften geprägt ist und der die Bioenergetische Analyse sich verpflichtet fühlt, beschreibt Psychisches und Geistiges mit neuronalen und chemischen Kategorien. Das ist eine eindeutig biologische, monistische Sichtweise.

In dieser biologischen Sichtweise sind körperliche Prozesse und Psychisch-Geistiges exakt dasselbe. Diese Gleichsetzung wird inzwischen aber in einem ausführlichen Diskurs von Medizinern, Psychologen und Philosophen heftig kritisiert. Für diese Gleichsetzung gäbe es überhaupt keine wissenschaftlichen Befunde. Es seien nur Behauptungen unter Verwendung von Begriffen, die aus der Psychologie und Philosophie stammen. Selbst der Begriff 'identisch' ist unpassend, weil er nur für Dinge oder Phänomene gilt, die wirklich gleich sind. (Tretter, Grünhut).

Wie kann nun der Satz von der 'funktionalen Identität von Körper-Seele-Geist' verstanden werden, wenn der Begriff 'identisch' nicht zutreffend ist, und wenn Körperliches und Seelisch-Geistiges nicht wie zwei unterschiedliche Wesen oder Organe gesehen werden können, wenn es im Menschen nur biologische Prozesse gibt?

Man kann vielleicht sagen, dass biologische Prozesse im Menschen unter bestimmten Umständen psychische und geistige Phänomene erschaffen. Es wäre ein qualitativer Sprung auf eine neue Ebene, ähnlich dem Sprung vom Unorganischen, Materiellen zum Lebendigen. (Mehr dazu in Kap. 4 )

## **2. Strukturen und Arbeitsprinzipien des menschlichen Organismus.**

Da die Bioenergetische Analyse ihren Focus auf die körperlichen Prozesse richtet und versucht, psychisches Geschehen auf diese Weise zu verstehen und zu beeinflussen, müssen wesentliche Strukturen, Arbeitsprinzipien und Funktionszusammenhänge des menschlichen Organismus Beachtung finden, die das psychische Erleben schaffen oder beeinflussen:

- a. Der Mensch ist ein biologisches Wesen. D.h., er organisiert sein Leben ausschließlich mit biologischen, chemischen und physikalischen Prozessen. Sie sind beobachtbar, messbar und beeinflussbar. Von ihrer Wirksamkeit sind Gesundheit und Lebendigkeit des menschlichen Organismus abhängig.

- b. Was ist der Sinn dieser biologischen Prozesse? Oder: Was ist der Sinn des Lebens? Diese Frage beschäftigt die Menschen auf unterschiedliche Weise bis zu ihrem Tod. Philosophie und Religion entwickeln vielfältige Ideen und Vorschläge mit unterschiedlicher Wirkung. Aus biologischer Sicht gibt es nur eine Antwort: Was Menschen auch immer tun und versuchen, es geht nur darum, zu überleben, besser und leichter zu überleben, den Fortbestand zu garantieren. Tagtäglich machen die Menschen neue, mehr oder weniger hilfreiche Erfahrungen, kommen zu neuen Erkenntnissen über sich und die Welt. Auch diese sind nicht Selbstzweck, sondern können und sollen helfen, unsere Existenz zu stabilisieren. Das einzig wichtige Kriterium dafür, ob eine neue Erkenntnis, ein neues Produkt oder eine psychotherapeutische Methode gut oder schlecht ist, ist ihr Wert für die Erhaltung von Leben und Welt.
- c. Alle lebendigen Prozesse finden in den Zellen statt. Jede Zelle ist aber ein vollständiges, eigenständiges Lebewesen. Der menschliche Organismus ist der Zusammenschluss von unzähligen einzelligen Lebewesen. Irgendwann haben sich diese einzelligen Lebewesen zu einer Gemeinschaft zusammengeschlossen. Möglicherweise war auf diese Weise das Überleben leichter zu garantieren. Für die körperpsychotherapeutische Sichtweise ist dies von großer Bedeutung, denn ihr neuer Fokus auf die neuronalen Prozesse und die Muskelstrukturen ignoriert gleichzeitig einen riesigen Teil der menschlichen Realität: Jede Zelle ist Mitbesitzer und Gestalter des Menschen, nicht sein Untergebener und Diener. Jede Zelle, jeder Zellverband ist durch die gesamte Entwicklung des Menschen mit geprägt oder konfiguriert. Jede Zelle ist dann auch in irgendeiner Weise an den Lebensprozessen und ihrer Veränderung beteiligt. Werden sie mit therapeutischen Interventionen nicht direkt oder indirekt erreicht, kann auch die Neuorientierung des Systems nur teilweise gelingen.
- d. Diese Lebensgemeinschaft einzelliger Lebewesen hat arbeitsteilige Strukturen entwickelt, die miteinander vernetzt und koordiniert arbeiten. Um sich aber gegenseitig informieren zu können und die Versorgung mit notwendigen Materialien zu realisieren, gibt es entsprechende Informationskanäle und Versorgungswege:
- 1) Kreislaufsystem
  - 2) Zentralnervensystem (ZNS)  
(Die neuronalen Prozesse, mit denen das ZNS arbeitet, haben eine Funktion für diese Lebensgemeinschaft, sind aber nicht das Leben oder der Kern dieses Lebens selbst.)
  - 3) Autonomes (Vegetatives) Nervensystem  
(autonom, weil die Anpassungen reflektorisch, unwillkürlich geschehen)
  - 4) Atmungssystem
  - 5) Hormonsystem
  - 6) Lymphsystem
  - 7) Photonensystem
  - 8) Andere, unbekannte Systeme

Viele therapeutische Konzepte, auch körperpsychotherapeutischer Art, versuchen, diese Versorgungs- und Kommunikationswege zu beeinflussen, was sicher sehr wichtig und effektiv sein kann. Die eigentlichen Lebensprozesse finden aber nicht dort, sondern in den Zellen selbst statt. Allerdings sind diese Informations- und Versorgungssysteme selbst aus Zellstrukturen aufgebaut.

Diese komplexe und verwirrende Situation kann vielleicht folgende Vorstellung verdeutlichen: Menschen wollen einen Fluss überqueren, es gibt aber keine Brücke. Die beteiligten Frauen mit ihren Kindern können nicht schwimmen. Da steigt ein Teil dieser Gruppe selbst in den Fluss, um mit ihren Körpern eine Brücke zu schaffen. Sie sind und bleiben menschliche Wesen, sind gleichzeitig aber auch eine Brücke.

- e) Diese Lebensgemeinschaft arbeitet weitgehend mit dem Prinzip der Selbstregulation. Z.B.: Die Zellen im menschlichen Organismus brauchen eine konstante Temperatur von 37 ° Celsius. Wenn diese Temperatur durch eine höhere Außentemperatur oder durch schwere Arbeit überschritten wird, beginnt der Organismus zu schwitzen und versucht, sich auf die normale Temperatur herunter zu kühlen.

Diese Prozesse der Selbstregulation beschränken sich nicht nur auf die Strukturen innerhalb des Organismus. Wenn sich die Umweltbedingungen verändern, in denen sich der menschliche Organismus bewegt, dann muss er sich diesen neuen Bedingungen anpassen können (Klimawandel, verändertes Nahrungsangebot usw.) - und das kann er auch.

Schließlich braucht er auch die Fähigkeit, die Beziehungen zu seiner sozialen Umwelt zu regulieren:

Wenn er gezwungen ist, mit Nachbarn zu leben, dann sollte er sie möglichst nicht stören oder verärgern. Er muss verhindern, dass sie ihm schaden, er muss den Kontakt pflegen, damit sie ihm helfen, wenn er Hilfe braucht.

Will dieser Mensch Nachkommen, weil er im Alter gepflegt werden will oder seine Genialität der Menschheit vererben will, dann muss er sich verlieben und Kinder haben können. Soziale Kompetenz ist notwendig, um die Bedingungen für optimales Leben regulieren zu können.

### **3. Verhaltensmuster**

Der menschliche Organismus ist ein unglaublich komplexes System, in dem ständig gemessen, geprüft und reguliert werden muss. Um diese Arbeiten zu vereinfachen, sind verschiedene Aktivitäten zu sog. Verhaltensmustern zusammengefasst.

Wer das erste Mal am Steuer eines Autos sitzt, hat für Autofahren noch kein Verhaltensmuster entwickelt. Entsprechend schwierig ist es, an alle notwendigen Handgriffe zu denken, den Verkehr zu beobachten und dies alles in einer koordinierten Abfolge. Erst mit einigem Training entwickelt sich die Fähigkeit, all diese Dinge fast automatisch zu machen. Mit solch einem Muster kann man dann sicher und entspannt Auto fahren, sich sogar noch unterhalten und die Landschaft genießen.

Die meisten unserer Aktionen bestehen aus solchen Verhaltensmustern. Wollen wir uns z.B. von einem Ort zum anderen bewegen, stehen wir einfach auf und gehen hin. Aber für diese Bewegung müssen wir uns von unserem Stuhl erheben, schauen, wo unser Ziel ist, sich ihm zuwenden, einen Fuß in diese Richtung bewegen, das Gewicht des Körpers auf diesen Fuß verlagern, den 2. Fuß in die gleiche Richtung bewegen usw. Diese sehr komplexe Angelegenheit wird dadurch vereinfacht, dass mit dem Impuls, gehen zu wollen, ein Muster aufgerufen wird, das alle notwendigen Bewegungen gespeichert hat und nun koordiniert ablaufen lässt.

Auch unsere psychischen und sozialen Handlungen sind mit solchen Mustern vorgegeben. Sie entstehen im Laufe unserer Entwicklung und Erziehung. Viele sind auch angeboren oder in der Embryonalentwicklung durch die Konfiguration spezifischer genetischer Strukturen entstanden.

Diese Muster sind in einer ganz spezifischen Lebenswirklichkeit erworben worden und auch auf diese Bedingungen abgestimmt:

Ein Mensch, der im Urwald aufgewachsen ist, hat Muster erworben, mit denen er dort ausgezeichnet leben kann. Kommt er aber in eine Großstadt, wird er diese eher als bedrohlich erleben, sich ziemlich hilflos fühlen. Er hat keine Verhaltensmuster für diese Wirklichkeit. Er muss sie verändern oder ganz neue entwickeln. Umso schneller sich die Lebensbedingungen eines Menschen verändern, umso mehr muss er dazu in der Lage sein.

Die neurobiologische Forschung konnte mit entsprechenden Untersuchungen zeigen, wie tief solche Muster im Menschen verwurzelt sind: Noch bevor uns bewusst wird, dieses zu tun oder jenes zu lassen, lässt sich durch die veränderten Aktivitäten im Gehirn vorhersagen, was geschehen wird. Es wird ein Muster aktiviert. Daraus haben neurobiologische Forscher den Schluss gezogen, dass es keine autonomen Entscheidungen des Menschen geben kann. Es gibt keinen freien Willen. Andere Gruppen, auch Juristen diskutieren deshalb inzwischen, ob es überhaupt sinnvoll ist, Menschen für ihr Handeln verantwortlich zu machen und zu bestrafen. Es sind biologische Prozesse, die jemanden zum Straftäter machen, ihn selbst trifft keine Schuld.

Wenn diese Schlussfolgerungen aus den wissenschaftlichen Befunden zutreffen, dann macht Psychotherapie keinen Sinn mehr. Die Verhaltensmuster sind biologisch fest verankert, und der Beeinflussung nicht zugänglich. Jeder Raucher, Trinker oder Junkie, der verzweifelt versucht hat, sich von seiner Sucht zu befreien, wird das bestätigen.

Zu solchen Schlussfolgerungen aus den wissenschaftlichen Befunden kommt es durch eine dualistische Sichtweise des Menschen. Die biologischen Prozesse als Quelle für bestimmte Verhaltensmuster sind von der Persönlichkeit des Menschen mit seinen Entscheidungsmöglichkeiten abgespalten. Was aus der Tiefe der neuronalen Strukturen kommt, hat nichts mit der Person zu tun, dafür ist er auch nicht verantwortlich.

Nach der ganzheitlichen Sichtweise der Bioenergetischen Analyse gehören diese biologischen Prozesse, so unbewusst sie auch sein mögen, zu seiner Person und zu seiner Charakterstruktur. So schwer es auch sein mag, manche Verhaltensmuster zu verändern, prinzipiell ist dies möglich. Ständig sind wir Menschen mit Überlegungen beschäftigt, diesem oder jenem Bedürfnis vielleicht doch nicht nachzugeben, Verhaltensweisen zu verändern, und oft sind wir auch erfolgreich.

Seit über 60 Jahren werden in West - Europa Konflikte zwischen Nationen in Verhandlungen geregelt statt auf dem Schlachtfeld. D.h., nach zwei schrecklichen Weltkriegen wurde das archaische Verhaltensmuster verändert, unterschiedliche Interessen zwischen Völkern mit Krieg zu entscheiden.

Es kann nicht darum gehen, die Institution der freien Willensentscheidung in Frage zu stellen. Wenn unsere Welt und unsere Gesellschaften überleben soll und wir die anstehenden Probleme lösen wollen, dann müssen die Menschen in der Lage sein, immer wieder und schneller Verhaltensmuster zu verändern. Wir brauchen nicht weniger, sondern mehr freien Willen.

Denkweisen, Verhaltensweisen, die unser Leben bestimmen, zu verstehen, zu reflektieren und Veränderung zu ermöglichen, ist der Kern psychotherapeutischer Arbeit, unabhängig von der eingesetzten Methode.

#### 4. Emotionen, Gefühle, Gedanken

Der menschliche Organismus ist so organisiert, dass er seine Bedürfnisse erfüllen und Probleme selbst lösen kann. Wenn er dazu nicht mehr in der Lage ist, selbstregulierend neue Muster zu schaffen oder Störungen zu beseitigen, muss von außen eingegriffen werden, um neue Muster zu entwickeln.

Dazu ist es erst einmal notwendig, etwas über die Störung des Systems zu erfahren: Hat sich ein Mensch gefährlich am Fuß verletzt, dann muss er das sehen, spüren und als Gefahr verstehen. Er sieht das Blut aus der Wunde laufen, spürt den Schmerz und bekommt Angst. Ohne diese Informationen wird er sich nicht helfen können, denn er weiß ja nichts von seinem Problem.

Man kann diese Situation mit einem Computer vergleichen, bei dem der Bildschirm ausgefallen ist. Der Rechner selbst arbeitet weiter, aber niemand weiß, was er macht, niemand kann ihn beeinflussen. Die Worte, Bilder und Töne auf dem Bildschirm zeigen uns an, was in ihm gerade vorgeht. Es gibt sie aber nicht im Rechner selbst, sondern bestimmte Rechenergebnisse werden als Worte, Bilder, Töne auf dem Bildschirm präsentiert.

All diese Informationen wie der Schmerz, die Angst, zeigen an, dass der Organismus in Gefahr ist, Unterstützung braucht oder mit Verhaltensmustern arbeitet, die ihm in seiner Lebenswirklichkeit nicht helfen.

Diese notwendigen Informationen sind physiologisch gesehen Messdaten. Sie werden uns aber wie auf einem Bildschirm als Emotionen und Gefühle präsentiert. Sie werden vom biologischen System geschaffen, existieren aber nicht als Dinge an sich.

Eine CD mit Klaviermusik enthält auch kein Klavier. Es klingt nur wie ein Klavier.

Diese Gefühle und Emotionen können andere biologische Strukturen aktivieren, die neue Verhaltensweisen durchprobieren und den Zustand des Systems verbessern. Dazu gehören auch die geistigen Fähigkeiten, zu denken, Verstand und der kreative Geist.

Nur weil Gefühle und Emotionen Auskunft über den Zustand unseres biologischen Systems geben, ist es von existenzieller Bedeutung, dass wir sie wahrnehmen und verstehen können. Außerdem ist es wichtig, dass sie die reale Situation angemessen anzeigen: Stammt der Donner, der mir Angst macht, von einem Gewitter oder nähern sich Panzer wie ich sie schon einmal in meiner Kindheit erlebt habe, die dann unser Haus mit vielen Menschen zerstört haben? Nur wenn Gefühle und Emotionen nicht mit Erfahrungen vermischt sind, die nicht aus der realen Situation stammen, können sie für die Selbstregulierung hilfreich werden. Oder die Vermischung mit nicht aktuellen Erfahrungen muss wenigstens bewusst sein. Entscheidungen, die nur dem 'Bauchgefühl' folgen, führen daher nicht immer auch zu den sinnvollsten Verhaltensweisen.

Gefühle, Geist und Bewusstsein eines Menschen sind nicht entwickelt worden, um unser Leben schöner, interessanter und abwechslungsreicher zu machen, sondern ausschließlich, um überleben zu können. Diese psychische und geistige Welt existiert auch nicht parallel und unabhängig vom biologischen Organismus, sie ist sein Produkt. Das Psychische besteht immer nur aus biologischen Strukturen, die den Zustand des Systems darstellen. „NUR“ klingt oft etwas abwertend oder resigniert. „Das Psychische und Geistige ist nur Produkt des Biologischen Systems“. Vielleicht ist es besser zu sagen, dass bestimmte biologische Strukturen und Bedingungen etwas ganz Neues, das Psychische und Geistige entstehen lassen. Ein Diamant besteht auch nur aus Kohlenstoff. Erst unter hohem Druck, bei hoher Temperatur und nach einer aufwendigen Bearbeitung wird er zum wertvollen Edelstein. Musik, die uns tief berühren und beeinflussen kann, hat eine physikalische

Basis. Sie entsteht aus einer Abfolge unterschiedlicher Frequenzen im Wechsel von unterschiedlich langen Pausen.

Ähnlich ist es mit uns Menschen: Das Psychische ist die geniale Struktur, um die Vorgänge dieses biologischen Organismus Mensch wahr zu nehmen, verstehen und beeinflussen zu können. Häufig liefern uns diese Empfindungen, Gefühle, Bilder schneller, präziser und umfassender Daten über die Funktionen unseres Organismus, als dies lange Listen mit Laborwerten können – wenn wir diese Empfindungen und Gefühle wahr und ernst nehmen.

Um aber diese vielfältigen Gefühle erzeugen zu können, die dann auf unserem „Bildschirm“ erscheinen sollen, braucht es den ganzen, lebendigen und funktionierenden Körper. Das Gehirn mit seinen neuronalen Strukturen genügt nicht, weil seine Funktion ja nur darin besteht, die Daten, die der Körper liefert, zu sammeln, zu interpretieren, zu koordinieren und zu steuern.

## 5. Störungen in der Selbstregulation

Die biologische Sichtweise beschreibt den menschlichen Organismus als ein selbstregulierendes System, das sich sehr flexibel korrigieren und veränderten Lebensbedingungen anpassen kann. Wie in jedem System kann es trotzdem zu Störungen kommen, die auf diese Weise nicht zu beheben sind und zu einer bedrohlichen Situation werden können. Deshalb hat die Menschheit sehr vielfältige Heilsysteme entwickelt, mit denen er versucht, diese Störungen zu beseitigen. Unabhängig von der Qualität der verschiedenen Methoden, sind sie aber alle mit einer unvorstellbar komplexen Regulationsstruktur konfrontiert, die sich oft nicht umfassend überblicken lässt, denn die Regelkreise sind sehr vielfältig ineinander verschachtelt. Die direkte Intervention in das System ist deshalb oft nicht sehr erfolgreich.

Ein Mann versucht z.B. seinen Testosteronmangel mit Medikamenten auszugleichen, weil seine sexuelle Lust nachgelassen hat. Trotz vieler Medikamente steigt der Wert aber nicht an, denn ein anderer Teil des Organismus will das Leiden dieses Mannes lindern, der keinen neuen Sexualpartner findet. Also wird das Testosteronniveau immer wieder herunter geregelt, nach dem Motto, keine Lust, kein Leid. Der Versuch, von außen in den Regelmechanismus einzugreifen, kann nicht erfolgreich werden, denn beide Bemühungen arbeiten gegeneinander.

Das Konzept der Selbstregulierung scheint vor allem durch 3 Probleme gestört werden zu können:

- a. Die Zellen selbst werden defekt. Giftstoffe und ihr Alter spielen dabei eine große Rolle.
- b. Die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und die Kommunikation der Zellen untereinander ist gestört.
- c. Die Verhaltensmuster lassen sich nicht an die veränderten Lebensbedingungen anpassen.

Die beiden ersten Störungsbereiche können in der Regel psychotherapeutisch nicht behandelt werden. Dagegen ist der Bereich der Verhaltensmuster das spezifische Arbeitsgebiet von Psychotherapie, mit welcher Methode sie auch arbeiten mag. Es geht in der Psychotherapie immer um die Frage, welche Faktoren die Veränderung von Verhaltensmustern und damit die Selbstregulierung be- oder verhindern. In das System der Selbstregulierung selbst wird dabei nicht eingegriffen. Es wird nur versucht, es wieder zu aktivieren.

Neben traumatischen Erfahrungen sind es Normen der Erziehung, kulturelle, soziale und religiöse Vorstellungen, die die Entwicklung alternativer Verhaltensmuster beeinträchtigen. Wilhelm Reich nannte es „Biopathie“ (Reich, S.167ff).

Die Blockierungen, die in der therapeutischen Arbeit gelöst werden sollen, beziehen sich also auf blockierte selbstregulierende Prozesse. Die körperpsychotherapeutischen Konzepte mit ihren Interventionen, wie Vertiefung der Atmung, Muskelentspannung, Stressreduktion usw., scheinen genau in diesem Bereich wirksam zu sein. Sie versuchen, die Faktoren zu minimieren, die die Selbstregulation behindern.

Wenn wir in der Bioenergetischen Analyse von den blockierten Energien sprechen, die gelöst und wieder in Fluss gebracht werden sollen, dann meinen wir die Aktivierung der Selbstregulierung auf biologischer Ebene und nicht irgendeine Substanz „Energie“. Hilfreicher kann die allgemeine Definition dieses Begriffs in der Physik sein. „Energie ist die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten“(Tipler S. 129; Mahr). Auch in der Physik geht es nicht um eine Substanz, von der mehr oder weniger vorhanden ist, oder die blockiert ist, sondern um einen dynamischen Prozess, der sich auf sehr unterschiedliche Weise entfalten kann (als mechanische, potenzielle, magnetische, elektrische Energie usw.) In unserem Organismus kann sich der Kreislauf verbessern, der Stoffwechsel angeregt werden, das Hormonsystem intensiver funktionieren, oder das Immunsystem kräftiger arbeiten. In all diesen Prozessen steigt das `Energieniveau`, nämlich die Fähigkeit des Systems intensiver zu arbeiten.

Wenn wir in der Bioenergetischen Analyse davon sprechen, dass Energie blockiert ist, oder wieder zu fließen beginnt, dann sagen wir zwar, dass sich ein Körper lebendiger anfühlt, sehen ihn beweglicher, strahlender, machen aber keine Aussage über den biologischen, selbst regulierenden Prozess, der unterbrochen, behindert oder wieder aktiviert worden ist.

## **6. Die Arbeit mit dem Körper in der Psychotherapie**

Therapeutische Interventionen in den menschlichen Organismus werden nur notwendig, wenn sein selbstregulierendes System nicht mehr angemessen arbeiten kann. Alle Interventionen, die diese Störung beseitigen, sind dann hilfreich und heilend. Schon ein Gespräch, ein Blick kann dies bewirken, wenn damit behindernde Normen in Frage gestellt werden und die Erlaubnis signalisiert wird, seinen eigenen Bedürfnissen und Impulsen Raum geben zu dürfen. Entscheidend ist, dass der Bereich berührt wird, der sich der Neuorientierung durch Selbstregulierung widersetzt.

Dies können neuronale Bereiche sein, wenn sie mit verbaler Kommunikation erreicht werden können. Sind die störenden Erfahrungen aber z.B. im System des autonomen Nervensystems gespeichert, kann die Arbeit mit der Atmung effektiver sein, weil dieses System gut über den Atemrhythmus beeinflusst werden kann (Porges). Seine Vernetzung mit der neuronalen Hirnstruktur (ZNS) ist nicht so stark, dass jede Aktion und Reaktion ausschließlich von dort beeinflusst wird.

Es macht auch einen großen Unterschied, ob ich mir vorstelle, wie stark und beweglich ich bin, oder ob ich dies bei körperlicher Arbeit und Bewegung erlebe, spüre, wie ich stehe, tanze, Lasten trage, einen anderen Menschen berühre. Wenn wir in der deutschen Sprache ausdrücken wollen, etwas verstanden zu haben, dann sagen wir, es `begriffen` zu haben. D.h. wir haben es mit unseren Händen angefasst. Mit den vielfältigen Übungen in der Körperpsychotherapie kann wahrgenommen werden, wie stark und lebendig ich wirklich bin.

Menschen mit einem starren, eingefrorenen Körper können auch weniger Emotionen wahrnehmen. Denn in solch einem Zustand bekommt der Organismus weniger Informationen, die er zu seiner Selbstregulierung braucht. Bioenergetische Körperarbeit, die zu intensiverem emotionalen Erleben



führt, fördert nicht nur den psychotherapeutischen Prozess, sondern ist ein wichtiger Faktor zur Aktivierung der biologischen Regulierungssysteme im menschlichen Organismus.

Die derzeit aktuelle Sichtweise, dass menschliches Leben, Bewusstsein, Persönlichkeit usw. vor allem das Ergebnis neuronaler Aktivitäten ist, übersieht, dass seine Daten mit denen das Netzwerk Gehirn arbeitet, aus den Organen und Zellen stammen und von den Zuständen beeinflusst sind, die dort herrschen. Schon Antonio Damasio hat vor vielen Jahren geschrieben, dass ein Gehirn ohne seinen Körper in einer Petrischale vielleicht existieren kann, aber es würde sicherlich ein anderes Bewusstsein, Denken und Erleben schaffen. Es fehlen ihm nämlich die Daten aus einem Körper, mit dem es sein System füttert und in der uns bekannten Weise arbeiten lässt. Wir müssten wohl mit einer sehr anderen Identität rechnen (Damasio, S. 298 ff).

Die Identität, die wir Menschen im Laufe unserer individuellen Entwicklung erworben haben, ist im Kontakt mit unserer realen und sozialen Umwelt entstanden und an diese gebunden. Wenn wir unsere Augen schließen, kann es sein, dass wir uns in einer ganz anderen Umgebung und Lebenswirklichkeit sehen und erleben. Von der aktuellen Welt, in der wir uns gerade befinden, nehmen wir vielleicht nichts mehr wahr. Es ist eine Situation, die den Nacht- und Tagträumen sehr ähnlich ist. Wir erleben uns dann in einer ganz anderen Identität, und wir können auf diese Weise ganz unterschiedliche Identitäten annehmen, die uns alle gleich richtig erscheinen. (Menzinger S.112 ff). Nur wenn wir die Augen öffnen, uns in dieser Umgebung sehen, unsere Füße auf dem Boden spüren, Stimmen hören von Menschen und Tieren, die wir auch berühren können, dann verbinden wir uns mit der Identität, mit der wir uns entwickelt haben. Wir müssen uns mit dieser Wirklichkeit verankern, um gut und sicher leben zu können. Deshalb ist Grounding als Intensivierung der Wahrnehmung und dem Spüren unseres Körpers in der Welt, in der er lebt und sich bewegt, so wichtig. Spirituelle Menschen, die sich viel im esoterischen Bereich bewegen, haben manchmal erhebliche Schwierigkeiten, mit dem alltäglichen Leben klar zu kommen. Ihre Bindung an die irdische Realität scheint lockerer zu werden.

Unabhängig davon, ob wir ein dualistisches oder ein ganzheitliches Menschenbild vertreten, psychisches und geistiges Leben kann nur mit einem lebendigen biologischen Körper wahr genommen und erlebt werden. Psychotherapeutische Arbeit kann nur gelingen, wenn ausreichend viele biologische Systeme gut funktionieren. Psychische und geistige Aktivitäten sind die hervorragenden Möglichkeiten, das biologische System Mensch zu verstehen und zu beeinflussen.

## **7. Zusammenfassung**

1. Auch wenn wir in der Bioenergetischen Analyse bemüht sind, psychische Zustände und Verhaltensweisen zu beeinflussen, arbeiten wir immer mit einem biologischen System, das nach physiologischen, chemischen und physikalischen Prinzipien funktioniert.
2. Das biologische System schafft Emotionen und Gefühle, die Auskunft geben über seinen Zustand und eventuell notwendigen Regelungsbedarf anzeigen.
3. Dieser Organismus arbeitet mit dem Prinzip der Selbstregulierung.
4. Die Selbstregulierung kann u.a. gestört werden durch traumatische Erfahrungen, Normen, kulturelle und religiöse Werte.
5. Psychotherapeutische Arbeit besteht darin, die Behinderungen der Selbstregulierung zu beseitigen.

6. In der psychotherapeutischen Arbeit ist Körperarbeit notwendig, weil

1. nur mit einem lebendigen Körper emotionale Daten generiert werden können,

2. nur über den Körper eine Verankerung mit der realen Welt hergestellt und die Entscheidung für eine einzige sichere Identität getroffen werden kann.

7. Der menschliche Organismus ist eine Lebensgemeinschaft von vielen Zellen, die sich arbeitsteilig organisiert hat. Die neuronale Struktur ist Teil dieser Gemeinschaft und hat vor allem koordinierende und steuernde Aufgaben. Der aktuelle Fokus auf die Erkenntnisse der Neurowissenschaften vernachlässigt die Ganzheit dieser Lebensgemeinschaft und übersieht wesentliche Zusammenhänge und Prozesse. Für die Entwicklung der Bioenergetischen Analyse war zentral, den Blick vom Kopf (Verstand) auf den Körper, die Füße (Emotionen) zu richten. Diesen Fokus muss sie beibehalten und pflegen, wenn sie ihr Grounding nicht verlieren will und damit auch jede Bedeutung in der wissenschaftlichen psychotherapeutischen Welt.

### **Literatur:**

Domasio, A. (1996) Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List, München

Mahr, Rainer (2005) Ein Energiekonzept der Bioenergetischen Analyse. in: Forum der Bioenergetischen Analyse . 1/2005, S.17 - 30

Metzinger, T. (2011) Der EGO Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik. Bloomsbury, Berlin

Porges, S. W. (2010) Die Polyvagal – Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Jungferner Verlag, Paderborn

Reich, W. (2001), Erstveröffentlichung 1948. Die Entdeckung des Orgons. Der Krebs.KIWI

Tipler, P. A. (1995): Physik . Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, Berlin, Oxford

Tretter, F. Grünhut, C. (2010) Ist das Gehirn der Geist? Grundfragen der Neurophilosophie. Hogrefe, Göttingen

Rainer Mahr

Neu-Isenburg

[rmahr@t-online.de](mailto:rmahr@t-online.de)

<http://www.bioenergetik-mahr.de/>

© beim Autor