

**Dr. Ulla Sebastian**

## **Vom/von der Reiter(in) zum Zentaur**

**Die Heilung der Spaltung zwischen Körper, Geist und Seele  
Fortschritte in der Identitätsentwicklung**

**Ein klinischer Vortrag auf dem  
Ersten Europäischen Kongress der Föderation für Bioenergetische Analyse:  
Körper und Identität in Rom**

### **Inhalt**

#### **1. Einführung**

#### **2. Die Spaltung zwischen Körper, Geist und Seele**

##### **2.1 Der Zentaur**

##### **2.2 Die Spaltung zwischen Körper, Geist und Seele als Ergebnis sexuellen Missbrauchs**

#### **3. Verfahren und Techniken der Integration**

##### **3.1 Die Nachreifung der Körperfunktionen und der Aufbau von Grenzen**

- 3.1.1 Trennung und Individuation als Rahmen kindlicher Entwicklung
- 3.1.2 Raum, Zeit und Bewegung als Koordinatensystem des Aufbaus einer Körperidentität

##### **3.2 Kooperation zwischen Körper, Geist und Seele**

- 3.2.1 Verhandlungen zwischen den Teilen
- 3.2.2 Die Reinigung des Körpers und des Energiesystems
- 3.2.3 Die Vereinigung von Körper und Seele

#### **3.3 Der Gebrauch von Symbolen und Körperimagos als Werkzeuge des therapeutischen Prozesses**

#### **3.4. Frieden schließen mit der eigenen Geschichte**

#### **4. Kulturelle Aspekte**

##### **1. Einführung**

Zu Beginn möchte ich aus einem Brief zitieren, den ich vor einigen Monaten nach einer zweiwöchigen intensiven Arbeit mit einer Frau erhalten habe. Ich nenne diese Frau Barbara. Eine Teilnehmerin des Bioenergetik-Trainings hatte sie mir überwiesen.

"Die Übung an der Wand (Erdung und Füße haben) mache ich täglich und stehe dafür extra früher auf. Nach allen möglichen hilfreichen Ritualen (Stampfen, Fußmassage, Erdung im freien Stehen) gelingt es mir so gut wie immer, wenigstens für Minuten, Unterschenkel und Füße zu bekommen und einen geerdeten Energiefluss durch den ganzen Körper zu spüren. Zum Abschluss stehe ich frei mit leicht gebeugten Knien, die Muskeln zittern und ich gehe dann von oben den Körper durch und frage, welche Organe/ Stellen entlastet werden wollen und schicke dann die schlechte Energie durch die Nieren abwärts in den Boden. Anschließend gehe ich in den Boden und ziehe Energie durch die Nieren hoch überall dorthin, wo sie besonders gebraucht wird.

... Ich weiß jetzt, dass ich es nur in maßvollen Dosen verkrafte, meinen gefühllosen Körper wahrzunehmen. Es bringt mich so leicht außer Fassung. Da stehen Geist und Seele freudig und voller Tatendrang, der Körper will mitmachen, alle drei legen los und dann fehlt dem Körper der Mund: er kann oft nicht sprechen und er hat verlernt, sich zu spüren. Er ist wie ein trockener Schwamm. Seine Bedürftigkeit schockiert Geist und Seele, und es kostet sie beide viel Kraft, beim Körper zu bleiben. Manchmal sind sie vor Entsetzen gelähmt, manchmal hauen sie einfach ab.

... Ich habe mir das Buch von Mantak Chia gekauft und heute setze ich mich mit Energiekreislauf und der Schutzhülle auseinander.

Es ist erstaunlich, wie gut mir diese Übungen tun! Der Körper saugt jeden kleinsten Tropfen Zuwendung freudigst auf und bedankt sich hinterher mit stundenlangen Glücksgefühlen. Ich habe den Eindruck, für jeden Tropfen Zuwendung, die er kriegt, bedankt er sich mit 10 Litern Glückseligkeit. Für das Geschenk, meinen Körper zu spüren, muss ich vorher durch die Wüste des Nichtempfindens.

Heute ist mir was Merkwürdiges passiert: ich bin übelgelaunt aufgewacht, der Körper schwer wie Blei - jeden Moment kommt meine Regel. Da mutiere ich meist zum wehleidigen Jammerlappen. Bei der Übung an der Wand habe ich ums verrecken einfach keine Füße und keinerlei Arme bekommen. Wie frustrierend! War ich doch so glücklich über meine bis dato erbrachten Erfolge. Voller Verzweiflung bin ich ins Badezimmer gegangen, habe alles finster gemacht, eine Kerze angezündet und meine Füße in warmes Wasser gestellt. Da hatte ich zwei erwärmte Fußhüllen (vorher waren sie eiskalt), aber keinerlei Kontakt zum Restkörper. Obwohl Ober- und Unterschenkelmuskeln vibrierten (ich stand in guter Standhaltung in der Wanne), war keinerlei Gefühl in den Beinen. Unten zwei warme Fußhüllen, dazwischen nichts und oben ein völlig verzweifelter Restkörper. Ich habe darüber so geweint, war darüber so unglücklich. Und auf einmal geschah etwas Erstaunliches: an dieser Trauer schienen sich alle beteiligen zu wollen, oder es fühlten sich alle angesprochen. Auf einmal waren alle Kanäle offen, und ich konnte einen sehr traurigen und sehr ängstlichen Körper spüren..."

Dieser Brief steht für viele Erfahrungen, die ich in den letzten vier Jahren begleitet habe. Die meisten der Männer und Frauen, mit denen ich gearbeitet habe, sind Teil einer geistigen Gemeinschaft im Nordosten Schottlands, der Findhorn Foundation. Die Findhorn Foundation ist eine Bildungseinrichtung, die Menschen hilft, den tieferen Sinn ihres Lebens zu finden. Von 1987-91 war ich dort Mitglied. In dieser Zeit entwickelte ich Bildungsprogramme und bildete Workshopleiter aus. 1991 nahm ich meine Bioenergetische Einzelarbeit wieder auf. Ein Grund für die Veränderung meiner Arbeit lag in der Erkenntnis, dass viele meiner geistig hoch entwickelten Kolleginnen und Kollegen nicht in ihrem Körper zuhause waren. Als ich

anfang, mit ihnen bioenergetisch zu arbeiten, wurde deutlich, dass viele ihren Körper in der Kindheit als Folge von sexuellem Missbrauch verlassen hatten.

Ich habe seitdem mit Hunderten von Menschen an diesem Thema gearbeitet. Die meisten leben in der Gemeinschaft. Viele meiner Klienten hatten weitreichende therapeutische und/oder spirituell-praktische Erfahrungen, bevor sie zur Foundation kamen. Sie sind hoch motiviert und in der Lage, alleine an sich und mit sich zu arbeiten, und sie haben ein Unterstützungsnetz, das der Therapeut gewöhnlich bereitstellen muss. Diese Voraussetzungen erlaubten es mir, mit einem breiten Spektrum von Menschen zu arbeiten und Prinzipien und Techniken zu entwickeln, die in den Kern der Störung vorstoßen und eine Heilung der Spaltung zwischen Körper, Geist und Seele ermöglichen. Einige dieser Techniken gehören zum Repertoire der Bioenergetischen Analyse, andere gehen darüber hinaus.

## **2. Die Spaltung zwischen Körper, Geist und Seele**

### **2.1 Der Zentaur**

Bevor ich über die Behandlung rede, möchte ich das Problem definieren. Im Bioenergetischen Modell verstehen wir unter einem gesunden Menschen jemanden, der vom Grunde seines Herzens aus handelt, die rationalen Anforderungen einer Situation berücksichtigt, gefühlsmäßig angemessen reagiert und sich gut und ausgeglichen fühlt. Wir können auch sagen, dass solch ein Mensch mit dem Universum verbunden und in seinem Körper, seiner Sexualität und seiner Beziehung zur Erde gegründet ist. Solche Menschen streben danach, sich selber zu verwirklichen und ihrem Leben Sinn und Fülle zu geben.

### **2.2 Die Spaltung zwischen Körper, Geist und Seele als Ergebnis sexuellen Missbrauchs**

Kulturelle und gesellschaftliche Bedingungen in unserer Erziehung als Kinder verhindern gewöhnlich, dass wir uns so harmonisch entwickeln. Viele Faktoren tragen zu Blockaden oder Spaltungen in unserer Persönlichkeit bei. Sie sind ausführlich in der Bioenergetischen Literatur erörtert worden. Ich möchte mich hier auf ein Thema konzentrieren, das während der letzten Jahre kulturell im Vordergrund stand: sexueller Missbrauch.

Ich bin nicht sicher, wie vertraut Sie mit den Folgeerscheinungen sind. Um die Behandlungsmethoden zu verstehen, ist es wichtig, sich einiger Schlüsselfaktoren bewusst zu sein.

Missbrauch ist ein Angriff auf unsere emotionale und physische Integrität, ein Aufgeben oder sogar eine Ermordung der Seele. Das Spektrum kann von einem energetisch erfahrenen Eindringen in den physischen und emotionalen Raum über körperliche Berührung, Belästigung und physisches Eindringen bis hin zu quälischer und sadistischer Misshandlung reichen. In einigen Fällen waren meine Klienten nicht selber Opfer, sondern sie hatten die Vergewaltigung eines Elternteils während des Zweiten Weltkrieges energetisch aufgegriffen oder die Belästigung eines Geschwisters beobachtet. Die Missbraucher erstrecken sich von elterlichen Figuren über Nachbarn bis hin zu Gleichaltrigen oder Fremden. Die Opfer sind meist Frauen, doch habe ich auch mit einer Reihe von Männern gearbeitet, die entweder Opfer männlicher körperlicher Penetration waren oder sich von Frauen emotional überwältigt gefühlt hatten. Es ist wichtig, sich dieses Spektrums bewusst zu sein, wenn Menschen zur Behandlung eines Missbrauchsproblems kommen.

Im Falle eines kontinuierlichen oder traumatischen Angriffs auf die persönliche Integrität reagiert die Seele durch Rückzug, Einfrieren oder Spaltung. Die Einheit von Körper und Geist, der Zentaur, wird gespalten in einen Reiter: den Verstand und das Pferd: den Körper. Der Körper wird zum Gegenstand von Scham, besonders wenn er in der betreffenden Situation Lust empfunden hat. Der Verstand wird zur Grundlage der Identität und reitet den Körper oft in Grund und Boden aus Scham, Schuld und Selbstbestrafung. Der Verstand mag dieses selbstzerstörerische Verhalten nicht erkennen, besonders wenn es durch kulturell propagierte Verhaltensweisen unterstützt wird wie Rauchen, Alkohol, Medikamentenmissbrauch, Arbeits-, Sex- und Beziehungssucht in dem Versuch, Schmerz und Einsamkeit zu meiden.

Das Leben mag zur Wüste werden, da der Körper, im Unterschied zum Verstand, die Angriffe erinnert und menschlichen Kontakt scheut. Eine Möglichkeit, mit der Einsamkeit umzugehen, ist die Entwicklung des Innenlebens, besonders wenn, wie in den meisten Fällen von sexuellem Missbrauch, die Seele den Körper verlassen hat und fähig ist, in andere Welten auszuweichen.

Ein anderes Motiv für die Entwicklung des Innenlebens mag darin liegen, dass der kindliche Organismus das energetische Muster des Missbrauchers, zum Beispiel seine Körperspannungen, Gefühle und Gedanken übernimmt. In der Psychologie nennen wir diesen Mechanismus die 'Identifikation mit dem Aggressor'. Dieser psychologische Prozess hat eine energetische Basis. Eins der Symptome mag ein überwältigendes Gefühl von Schuld sein, das in keinem Verhältnis zum Ausmaß der Tat steht. In der Arbeit wird oft deutlich, dass das 'Opfer' die Schuldgefühle des Missbrauchers übernommen hat. Die Entwicklung der spirituellen Seite in diesem Zusammenhang ist ein Versuch, diese Schuld zu sühnen.

Eine weitere Folgeerscheinung des Missbrauchs kann in Wiederholung der Originalsituation ein süchtiges Sexualverhalten sein. Wenn wir uns den sexuellen Missbrauch unter energetischen Gesichtspunkten anschauen, sehen wir, dass der junge Organismus überstimuliert wurde. Die Energie der sexuellen Erregung, die der erwachsene Organismus halten kann, überwältigt den Organismus eines Kleinkindes. In der Folge entwickelt es ein zerbrechliches Ich. Diese innere Struktur wird in der psychoanalytischen Literatur als Borderline-Problem beschrieben. Die Empfindung der Übererregung wird in der Erinnerung des kindlichen Körpers abgespeichert. Weil die Erfahrung sehr intensiv und hoherregend war, wird der Körper das Vergnügen wieder suchen und die Übererregung neu erleben wollen. Im Laufe der Zeit kann der Körper danach süchtig werden, die übermäßige Energie auf diesem Wege zu entladen. Der Verstand als eine moralische Einheit stimmt diesem Verhalten gewöhnlich nicht zu. Er verurteilt den Körper für seine Vergnügungssuche und lehnt ihn ab oder bestraft ihn.

Frauen mögen häufiger unter diesem Muster leiden als Männer, da jene dieses Verhalten leichter als Erfolg beim anderen Geschlecht rechtfertigen können. Doch ist es nur eine Frage der Zeit, bis Männer sich frustriert oder als Sexualobjekt benutzt fühlen.

### **3. Verfahren und Techniken der Integration**

Mehrere Schritte sind notwendig, um die Situation aufzuarbeiten und die Spaltung zu heilen. Körper- und Ich-Funktionen müssen nachreifen und Grenzen, die während des Missbrauchs überschritten wurden, neu aufgebaut werden. Bevor wir dies mit unseren Klienten tun können,

müssen wir den Körper häufig erst als Grundlage der Identität vorbereiten, indem wir ihn vom Stigma des Missbrauchs befreien. Wir müssen das Energiesystem des Opfers von dem des Missbrauchers ablösen, und oft müssen wir mit dem Verstand und der Seele verhandeln, damit sie den Körper in seinem eigenen Recht als Grundlage der Identität anerkennen.

Ich möchte Ihnen zunächst die Verfahren vorstellen, die Ihnen von der Bioenergetischen Analyse her vertraut sind.

### **3.1 Die Nachreifung der Körperfunktionen und der Aufbau von Grenzen**

Im Falle traumatischer Ereignisse bleibt die kindliche Entwicklung auf der Stufe stehen, die zur Zeit des Ereignisses vorherrschte. Die daraus folgenden Mängel können sich auf das allgemeine Energieniveau, die körperlichen Funktionen oder die psychische Struktur beziehen. Ein wichtiger Teil der Arbeit besteht darin, das neu aufzubauen, was sich nicht angemessen entfalten konnte. Das Ziel ist, Menschen darin zu bestärken, ihren eigenen inneren Rhythmus wieder zu finden, ihr Leben in die Hand zu nehmen und eine befriedigende Alltagssituation herzustellen. Dieser Neuerziehungs- oder Nachreifungsprozess erfordert tägliche Übung, um das allgemeine Energieniveau anzuheben, den Körper zu stärken, Selbstbehauptung und Grenzsetzung in sozialen Situationen zu lernen und Wahrnehmungen und Vorstellungen über die Realität umzuformen.

Wir verfügen über ein breites Spektrum an Techniken für diese Arbeit, Techniken des Haltenlernens von Energie (containment), frühes Erden, die Entwicklung von Grenzen auf der Körperebene und im sozialen Kontakt, und Techniken, die den Kern aufbauen und stärken. Ich weiß nicht, wie vertraut Ihnen dieses Handwerkszeug ist. Ich habe Material dazu 1983 in dem Band: "Psychoanalyse und Bioenergetische Analyse" (erhältlich beim NIBA) veröffentlicht. Hier möchte ich mich auf einige Kerngedanken beschränken.

#### **3.1.1 Trennung und Individuation als Rahmen kindlicher Entwicklung**

Margarete Mahler hat in ihrer Arbeit über die "Psychologische Geburt des Menschen" zwei Entwicklungslinien aufgezeichnet, gemäß denen sich kindliche Entwicklung vollzieht:

1. Trennung als der Prozess, der die Herauslösung des Kindes aus der symbiotischen Bindung beschreibt
2. Individuation als Reifung autonomer Ich-Funktionen wie Wahrnehmung, Gedächtnis oder die Fähigkeit zur angemessenen Realitätsprüfung.

Der erste Aspekt bezieht sich auf die soziale, der zweite auf die biologische Dimension. Beide bedingen sich wechselseitig und können zur Kompensation von Frustrationen in dem jeweiligen anderen Bereich herangezogen werden.

Soziale Bedingungen können Reifungsvorgänge unter zwei Aspekten beeinflussen:

1. Die mangelnde Befriedigung vitaler Bedürfnisse kann die Entwicklung bestimmter Körperzonen hemmen oder aber zu chronischer Kontraktion der auf dieser Stufe sich entwickelnden Körperzonen führen (wie die Gelenke und Spannungen in Kopf und Augen beim schizoiden Charakter, die Nacken und Schultermuskulatur beim oralen, die langen Muskeln beim rigiden Charakter, usw.).

2. Bestimmte Körperfunktionen können verfrührt reifen, um soziale Belastungen auszugleichen. Ein Beispiel ist verfrühtes Stehen als Versuch des Kleinkindes, die Trennung von der Mutter zu überwinden oder einer unbehaglichen symbiotischen Beziehung zu entrinnen. Das verfrühte Stehen konkurriert mit der Notwendigkeit, sich im Raum zu bewegen und die Umwelt zu erkunden und kann später die Fähigkeit zur freien Bewegung im Raum oder die Koordination zwischen Armen, Beinen und Körper einschränken.

Im Falle traumatischer Ereignisse wird die kindliche Entwicklung auf der Stufe gehemmt, auf der das Trauma geschah. Die Verzögerung in der Reifung der Körperfunktionen wirkt sich auf die Reifung der Ich-Funktionen aus. Um bei dem obigen Beispiel zu bleiben: Verfrühtes Stehen hat oft eine Unsicherheit in den Beinen zur Folge, die sich durch Spannungen in den Knöcheln, Versteifung der Knie als Versuch, sich aufrecht zu halten oder Versteifung der langen Muskeln ausdrücken kann (je nachdem, in welchem Entwicklungsabschnitt traumatisierende Ereignisse stattfanden). In jedem Fall konnte der Kontakt zur Erde, zum Grund nicht adäquat aufgebaut werden. Da Körperfunktionen und psychische Funktionen miteinander korrespondieren, befindet sich damit auch das Selbst auf unsicherem Grund.

Das Verständnis solcher Reifungsvorgänge ermöglicht es uns, diese Kenntnisse im therapeutischen Prozess für die Nachreifung der nicht entwickelten Funktionen zu nutzen. Wir können einen therapeutischen Rahmen schaffen, der die Klienten ermutigt, sich den Raum zu nehmen, der in ihrer Kindheit durch ständige Eingriffe bedroht war. Wir können diesen Prozess in vier Schritten zusammenfassen:

1. Über den Kontakt mit der Wand aus der Position des Liegens auf dem Rücken kann der Klient sein eigenes Körperschema entwickeln. Das bedeutet, dass er Widerstand braucht, um sich fühlen zu können, ein Prinzip, das wir auch in der Containment-Arbeit nutzen. Mahler interpretiert das Anschlagen gegen Objekte in der Übungsphase als Notwendigkeit, die Körbergrenzen zu stärken, die für Schritt 2 notwendig sind.

2. Im zweiten Schritt kann der Klient diese Erfahrung nutzen, um sich vom Therapeuten als Heimatbasis abzugrenzen und zu lernen, das eigene Ich gegen ihn zu schützen. Eine breite Palette von Techniken steht uns dafür zur Verfügung.

Über den Kontakt des Fußes mit dem Körper des Therapeuten kann der Klient noch einmal ein Gespür bekommen für das frühe Eingebundensein in die Mutter, von der er sich fortbewegen kann, so dass der im Fuß lokalisierte Greifreflex sich fortentwickeln kann zum Abstoßen von einer Person und damit zu einem Distanzierungsmechanismus, der gleichzeitig Raum gibt für die Entwicklung der eigenen Ich-Funktionen.

Der Therapeut kann die spielerische Bewegung der Beine (strampeln) nutzen, um das Recht des Klienten auf seinen eigenen Raum zu stärken und mit ihm zu erarbeiten, wie weit er andere in seinen Raum hineinkommen lassen möchte. Auf der symbolischen Ebene drückt das 'Nein' die Trennung von der anderen Person aus.

3. In der Krabbelphase ist das Kind in der Lage, sich von der Mutter fort- wie auf sie zu zu bewegen, d.h. das Kind kann selber die Distanz beeinflussen, die es zur Mutter haben will. Dies ist ein wesentlicher Schritt hin zur eigenen Autonomie. Innerhalb des therapeutischen Prozesses bedeutet dies, dass der Therapeut die Klienten ermutigt, die Distanz zu erkunden und zu wählen, die im jeweiligen Augenblick angemessen ist. Eine andere Möglichkeit der Grenzsetzung liegt darin, dass der Therapeut die Klienten ermutigt, ihn im Rückenkontakt

durch den Raum zu schieben. Diese Erfahrung gibt dem Klienten die Erlaubnis, spielerisch sein 'Nein' zu erproben.

4. Schließlich kann das Kind erfahren, dass es sich von einem sicheren Grund aus erheben und zu seiner vollen Größe aufrichten kann. Mit dem Aufrichten ist eine einschneidende Veränderung in der Perspektive von der horizontalen zur vertikalen Richtung verbunden, die auf die Reifung der Ich-Funktionen (Erforschen und Begreifen der Umwelt) stark fördernd wirkt. Die Fähigkeit, sich aufrecht durch den Raum zu bewegen, Objekte in Besitz zu nehmen und die Distanz zur Mutter in "gleichberechtigter" Position zu erproben, steigert die Befähigung zur Realitätsprüfung enorm. Damit einher geht ein körperliches Hochgefühl, das dem Kind über kurzfristige Trennungen von der Mutter hinweghelfen kann.

### **3.1.2 Raum, Zeit und Bewegung als Koordinatensystem des Aufbaus einer Körperidentität**

Trennung und Individuation finden innerhalb eines Zeit-Raum-Kontinuums statt. Beide Dimensionen sind so wichtig für den therapeutischen Prozess, dass ich einige Aspekte aus diesem Bereich anführen möchte.

Mit der Erfahrung von Verlässlichkeit und Kontinuität strukturiert sich Zeit als Erfahrung von Rhythmus oder Pulsation in den Körper, als Erfahrung von Spannung und Entspannung, Wachheit und Müdigkeit, Hunger und Sättigung, also als Erfahrung primärer vitaler Funktionen. Die Erfahrung des Raums setzt Begrenzungen, Grenzsetzungen voraus, die das Kind in einem fortschreitenden Differenzierungsprozess vom Zustand einer grenzenlosen Symbiose über den Zwischenbereich eines neutralen Innen/Außerraums bis zur Trennung in Innen- und Außenwelt erwirbt.

Bewegung ist das vermittelnde Glied zwischen Raum und Zeit. In der Richtung bezieht sie sich auf die räumliche, im Tempo auf die zeitliche Dimension. Bewegung liegt den vitalen Prozessen des Lebens zugrunde (Pulsation, Ausdehnung-Kontraktion, Spannung-Entspannung). In der Form des Ausgreifens, des Erforschens seiner Umwelt über krabbeln und laufen eignet sich das Kind seine Umgebung an und etabliert damit den eigenen inneren Raum in einem Prozess fortschreitender Differenzierung der Ich-Funktionen. Mit der Beanspruchung des eigenen Raums, des eigenen Territoriums definiert der Mensch zugleich seine Beziehung zu den anderen.

Räumliche Orientierungen können sich auf drei Ebenen beziehen:

1. die Fähigkeit, den eigenen Körperraum: Knochen, Muskeln und Haut zu erfahren
2. die Fähigkeit, die eigene Aura oder das elektromagnetische Feld zu spüren und gegen Eingriffe zu verteidigen.
3. Die Fähigkeit, sich sozial angemessen zu verhalten, also Nähe und Distanz zu regulieren. Das Wort Taktgefühl hat in diesem Zusammenhang eine doppelte Bedeutung: es bezieht sich auf Rhythmus und soziale Sensibilität.

Die zeitliche Dimension hat mit unserer Fähigkeit zu tun, unseren eigenen Prozess zu überblicken, uns in einem größeren Zusammenhang wahrzunehmen und für Ziele zu arbeiten, die in der Zukunft liegen. Ein solches Langzeitprojekt ist zum Beispiel die Fähigkeit, sich einer längerfristigen Therapie zu verpflichten oder seine täglichen Übungen zuhause zu

machen. Verlässlichkeit, Sicherheit und Kontinuität sind für viele missbrauchte Klienten Fremdworte, beladen mit Frustrationen, Unsicherheiten und Bedrohungen. Um solche Qualitäten wie Ausdauer, Stehvermögen oder Vertrauen in die Zukunft zu entwickeln, muss der Therapeut dem Klienten einen sicheren, klaren und verlässlichen therapeutischen Rahmen anbieten.

Wenn sich der Körper innerhalb des Koordinatensystems von Raum und Zeit nicht sicher fühlt, hat dies Auswirkungen auf die Mobilität und Motilität. Dies kann sich ausdrücken als mangelnde Koordination zwischen Armen, Beinen und Rumpf im Wutanfall (temper tantrum) oder als Hemmung, sich frei in alle Richtungen zu bewegen.

Die wirksamste Methode zum Aufbau und zur Integration der genannten Funktionen ist nach meiner Erfahrung der Reich'sche Orgasmusreflex. Ihm entspricht die Grundbewegung im Afrikanischen oder Indonesischen Tanz, die Rückgratatmung im Chinesischen Tao, die Grundposition im T'ai Chi. Sie ist die Bewegung des Zentauren, die einheitliche Bewegung des Lebens in einem freien Körper. Sie drückt die Grundpulsation des Lebens aus, von den einfachen biologischen Formen des Ein- und Ausatmens, der Expansion und Kontraktion über die komplexeren psychologischen Formen der Integration von Liebe und Sexualität und der sozialen Formen des 'Mit-mir-und-anderen-Seins' bis hin zu der einfachen geistigen Dimension des Seins im Hier und Jetzt. Von diesem Gesichtspunkt aus sind Charakterstrukturen nichts anderes als punktuelle Verfestigungen des Orgasmusreflexes.

Ein wichtiger Teil der Hausarbeit meiner Klienten liegt darin, diese Bewegung in ihrem täglichen Leben zu verankern. Die Verankerung trägt in relativ kurzer Zeit dazu bei, mehr Freude und Erfüllung im Leben zu finden. Die natürliche Pulsation regt den Körper an, voll und gleichmäßig zu atmen, den inneren Kern aufzubauen, die Körperfunktionen zu koordinieren und Körper und Geist zu integrieren. Die tägliche Routine bringt Gefühle und Material an die Oberfläche, die während der Sitzungen verarbeitet werden. Die Bewegung hilft den Klienten, sich zu erden und in ihrem Zentrum zu bleiben, so dass sie die zum Teil sehr intensiven Gefühle integrieren und innere Stärke aufbauen können. Die Herausforderung in der Arbeit mit sexuell missbrauchten Klienten liegt darin, das Stadium zu erreichen, in dem sie genügend Selbstdisziplin haben, um die Übung täglich durchzuführen. Tägliche Übung ist ein Schlüsselfaktor für den Erfolg. Nur die Kontinuität verhilft dem Körper dazu, die natürliche Pulsation im 24 Stunden Rhythmus zu übernehmen.

Ich muss mich als TherapeutIn möglicherweise mit einer ganzen Reihe anderer Probleme auseinandersetzen, bevor dieser Schritt möglich ist. Ein Problem kann zum Beispiel darin liegen, dass der Klient die Übung mechanisch macht. In vielen Fällen haben alle drei Teile (Körper, Geist und Seele) eine getrennte Identität entwickelt wie bei Barbara, deren Brief ich zu Beginn vorgelesen habe. In solch einem Fall ist die Körperarbeit weniger effektiv oder sogar unmöglich, wenn sie die Spaltung vertieft. Die Herausforderung liegt darin, alle drei Teile zu vereinen oder zumindest zur Kooperation zu bewegen.

Um dieser Herausforderung zu begegnen, habe ich eine Reihe von Techniken entwickelt, die über den traditionellen Kanon der Bioenergetischen Analyse hinausreichen. Ihnen liegen bestimmte Prinzipien zugrunde, die der individuellen Situation des Klienten angepasst werden müssen. Ich kann diese Prinzipien und einige der damit verbundenen Probleme hier nur andeuten und muss es Ihrer eigenen Erfahrung und Praxis überlassen, wie weit Sie sie in Ihren konkreten Fällen anwenden können. Lassen Sie mich allgemein sagen, dass Sie als TherapeutIn nur solche Verfahren und Techniken anwenden sollten, die Sie am eigenen Leibe gründlich erforscht haben und die Sie handhaben können

## **3.2 Kooperation zwischen Körper, Geist und Seele**

### **3.2.1 Verhandlungen zwischen den Teilen**

Ich werde Barbara, deren Brief ich eingangs zitiert habe, als mein Fallbeispiel benutzen, weil die Arbeit mit ihr die wichtigsten Elemente dieser Verfahren einschließt.

Barbara, 39 Jahre alt, kam zu einem zweiwöchigen intensiven Therapieaufenthalt zu mir nach Findhorn. Einer meiner 'trainees' in Deutschland hatte mich ihr empfohlen. Sie war voll Zorn und Hass auf ihren Vater, der sie während ihrer Pubertät sexuell missbraucht hatte und auf ihre depressive Mutter, die sie nicht gegen den Vater geschützt hatte. Fünf Jahre lang hatte sie während einer Gesprächstherapie nach Roger an ihrer Fähigkeit gearbeitet, intime Beziehungen einzugehen. Der Inzest war in dieser Therapie nicht behandelt worden. In einem Brief schrieb sie mir:

"Im Moment geht es mir sehr schlecht. Ich suche verzweifelt nach meiner Identität. Und ich möchte wieder Platz nehmen in meinem Körper.

Ich muss zusehen und erleben, wie alles, was die alte Barbara ausgemacht hat (ich war eine Überlebenskampfmaschine) ständig mehr und mehr in sich zusammenfällt. Ich habe in mir solche Schmerzen, dass ich vor Schmerz ganz taub bin. Wer bin ich?"

Ich traf eine sehr schlanke, gut geformte Frau, die wie eine 18jährige aussah. Eine Magersucht während ihrer Pubertät war ihr Versuch, die Entwicklung weiblicher Formen zu verhindern. Sie erzählte mir, dass sie (Körper, Geist und Seele) entschieden hatten mir zu vertrauen, da der Geist vergeblich versucht hatte, ihr Leben befriedigend zu gestalten. Körper, Geist und Seele hatten eine getrennte Identität entwickelt. Ihre Seele hatte den Körper verlassen, ihr Verstand hatte die Regie übernommen und der Körper vegetierte mehr vor sich hin als dass er lebte.

Ich begann, mit allen dreien zu verhandeln in dem Versuch, ein neues Gleichgewicht unter ihnen herzustellen und sie eventuell zu integrieren. Ich erklärte dem Verstand, der den Körper moralisch verurteilte, dass der Körper gemäß den Prinzipien von Lust und Unlust funktioniert und von daher nicht für den Missbrauch verantwortlich gemacht werden kann. Wir stimmten überein, dass die Seele und das Herz die Funktion des Verstandes übernehmen und das 'Team' leiten würden, und dass der Verstand die Seele durch seine scharfe Wahrnehmung unterstützen würde. Der Verstand war auch für die Sicherheit verantwortlich, besonders in Bezug auf Männer. Wir vereinbarten auch, dass die Seele und der Verstand den Körper nähren und seine Entwicklung unterstützen würden. Die Seele erklärte sich bereit, in den Körper zurückzukehren und ihn mit Leben zu füllen, nachdem wir ihn von der 'Schande' und der 'Scham' gereinigt hatten.

Erfolgreiche Verhandlungen sind ein Schlüsselfaktor für die Bereitschaft des Klienten, die tägliche Arbeit zu tun, die für die Heilung des Missbrauchs notwendig ist. Das neue Gleichgewicht zwischen den Teilen ist eine Voraussetzung für die Nachreifung des Organismus.

Das Verfahren ist nicht so einfach wie es aussieht. Es ist vergleichbar mit Friedensverhandlungen zwischen befeindeten Truppen. Ausdauer und Geschicklichkeit sind notwendig, um die Teile im Dialog miteinander zu halten. Der Therapeut ist der Vermittler, der die unterschiedlichen Gesichtspunkte und die Sprachen der verschiedenen Teile versteht

und ihnen die gebührende Anerkennung zollt für die Gaben und Beiträge, die sie zur Bewältigung einer unmöglichen Situation geleistet haben.

Bestimmte Elemente in dem Prozess fördern oder verhindern erfolgreiche Verhandlungen und die Kooperation zwischen Körper, Geist und Seele. Die wichtigsten haben mit dem Körper zu tun.

### **3.2.2 Die Reinigung des Körpers und des Energiesystems**

Der Körper trägt das Stigma des Missbrauches und wird oft dafür verantwortlich gemacht, besonders wenn er dabei Lust empfunden hat. Für den Klienten ist es oft am schwierigsten, diesen Aspekt zu sehen und zuzugeben. Das zerbrechliche Ich fühlt sich oft bedroht durch die Bedürftigkeit oder das Luststreben des Körpers, der es zu überschwemmen droht. Der Körper wird folglich als schmutzig, unzuverlässig oder feindlich angesehen und muss bestraft oder zumindest in Ketten gehalten werden, besonders in den Fällen, in denen Bulimie oder Anorexie als Bewältigungsmechanismen dienen. Fast alle meiner Klienten mit Essstörungen hatten einen oralen Missbrauch in ihrer Kindheitsgeschichte. Unter oralem Missbrauch verstehe ich hier, dass der Säugling dazu veranlasst oder gezwungen wurde, an dem Penis zu saugen und dann durch die Erektion überwältigt wurde. In einigen Fällen hätte der erigierte Penis durch die Bewegung und den Erguss den Säugling fast erstickt.

Ein Teil der Verhandlungen zielt darauf ab, den Körper von aller Schuld freizusprechen. Zunächst überprüfe ich, ob der Körper das Energiemuster des Missbrauchers übernommen hat. Ich bitte meine Klienten, falls möglich, in den Körper des Missbrauchers hineinzugehen und seine muskulären Spannungen, Gedanken und Gefühle zu erspüren. Dies mag Ihnen unmöglich erscheinen, doch zu meiner eigenen Überraschung waren fast alle meine Klienten dazu in der Lage. Dies ist nicht mehr so erstaunlich, wenn Sie bedenken, dass ein Teil der Überlebensstrategie eine hoch entwickelte Sensitivität für die Energie des Missbrauchers und schwache Körperegrenzen sind. Die meisten Missbrauchsopfer nutzten ihre Intuition, um Gefahren zu erspüren. Sie sind in der Lage, Stimmungen und Absichten der Erwachsenen zu 'lesen'. Wir können diese Fähigkeiten im therapeutischen Prozess benutzen.

Ich bitte meine Klienten, sich die Zahl 8 vorzustellen und die beiden Kreise auseinanderrücken zu lassen, bis sie sich in guter Distanz voneinander befinden. Die Fähigkeit, dies zu tun, zeigt mir, wie weit die innere Differenzierung bis zu einem Punkt vorangeschritten ist, an dem der Klient den 'anderen' als getrennt von sich wahrnehmen kann. Wenn die beiden Kreise sich überlappen oder nicht voneinander lassen können, ist das folgende Verfahren nicht angemessen. Der Klient braucht mehr Zeit, um die eigene innere Struktur aufzubauen, bevor die folgenden sehr tief greifenden, fortgeschrittenen Techniken ihm nützen können.

Wenn die beiden Kreise voneinander abrücken und sich in guter Distanz voneinander befinden, bitte ich meine Klienten, klare Kreisgrenzen zu etablieren und den Missbraucher und sich selbst in je einen Kreis zu stellen. Ich bitte sie, dem gesamten Muster (Körperspannungen, Gefühle, Gedanken) eine Form zu geben und diese Form an den Kreis des Missbrauchers zurückzugeben. Im Falle des Gelingens erlebt der Klient eine tiefe Erleichterung, aber auch den Verlust von Identität, da die Struktur des Missbrauchers zu einem integralen Teil des eigenen Energiesystems geworden ist. Die Entfernung dieser Struktur entspricht einer schweren Operation. Der Klient fühlt sich entsprechend erschöpft und braucht nach solch einer Sitzung oft eine Zeit der Genesung.

Das Prinzip, das dieser Arbeit zugrunde liegt, besagt, dass ich nichts aus dem Energiesystem herausnehmen kann, ohne es zu ersetzen. Der Ersatz ist das Symbol einer reinen Energie. Je nach Situation kann dieses Symbol von einer inneren guten Figur (einem Elternteil oder innerem Führer) oder von dem Missbraucher selber kommen.

Im Falle eines sadistischen Missbrauchs nutze ich den inneren Führer, der die Schutzfunktion des Über-Ichs ohne seinen kritisierenden Anteil übernimmt. Er ist wie ein Elternteil, der den Klienten bedingungslos liebt und ihn aus diesem Geiste heraus unterstützt.

Es gibt jedoch auch Fälle, in denen der Missbraucher der Vater war, der aus Liebe heraus die Grenzen zur Tochter überschritten hat. Die Folgen aus dieser Art des Missbrauchs unterscheiden sich von dem sadistischen Typus. In solchen Fällen fordere ich die Klientin auf, den Vater um ein (symbolisches) Geschenk seiner reinen Liebe zu bitten, die er ihr aufgrund seiner menschlichen Grenzen nicht geben konnte. Ich bitte die Klientin, dieses Symbol in ihren Körper eintreten zu lassen und ihn zu füllen. Dies ist oft ein emotional tief greifender Moment, da die Klientin von ihrem inneren (introjezierten) Vater die Liebe erhält, um die sie sich ihr Leben lang bemüht hat. Es befreit sie von der Vorstellung, dass sie mit Sex für die Liebe bezahlen muss, die sie möchte. Ich bitte dann meine Klientin, dem Vater ein (symbolisches) Geschenk ihres Verständnisses zu geben, so dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind. Ich erkläre ihr, dass die alten Muster noch viel Kraft in sich tragen und dass sie deshalb während der nächsten Tage und Wochen die Verankerung des neuen Symbols fortsetzen muss, um genügend neue Struktur aufzubauen, die die alte ersetzen kann.

Als nächstes überprüfe ich, was in ihrem eigenen Energiesystem von dem Trauma übrig geblieben ist. Wenn nötig, wähle ich ein rituelles, symbolisches Bad, um den Körper von aller Schuld frei zu waschen. Danach sind Geist und Seele in der Regel willens, den Körper als gleichberechtigten Partner in den Verhandlungen zu akzeptieren.

### **3.2.3 Die Vereinigung von Körper und Seele**

Im nächsten Schritt bitte ich die Seele, in den Körper zurückzukehren. Auch dies geschieht in symbolischer Weise. Ich bitte die Seele Gestalt anzunehmen und in den Körper einzutreten. Dann stelle ich sicher, dass die Energie alle Teile des Körpers füllt. Dies kann beträchtliche Zeit in Anspruch nehmen, weil oft der ganze Körper oder Teile davon kein Gespür mehr haben. Oft benutze ich (imaginerte) Röhren, um die Energie durch blockierte Gelenke hindurch zu leiten.

Barbara hatte beispielsweise eine Reihe von Unterleibsoperationen, in denen Zysten entfernt wurden und die Gebärmutter von dem Gedärme getrennt wurde, mit dem es zusammengewachsen war. Mit 35 Jahren hatte sie eine Bauchhöhlenschwangerschaft. Der Bauch war eine wunde Stelle, und es dauerte einige Zeit, bevor sie diesen Teil spüren oder Vibrationen dort zulassen konnte. Der andere schwierige Bereich waren ihre Füße und Waden. Erst nach etlichen Monaten konzentrierter Arbeit konnte sie die Verbindung der Füße mit ihrem Körper spüren.

Im nächsten Schritt bespreche ich, wie mein Klient für seinen Körper sorgen und ihn neu aufbauen wird. Im Falle von Essstörungen bedeutet dies sehr konkrete Vereinbarungen über den Umgang mit Nahrung. Auf der inneren Ebene benutze ich das 'Innere Lächeln', eine Technik, die von Mantak Chia's Tao Yoga stammt und die dem Körper Entspannung, Wärme und Stärkung zuführt.

### **3.3 Der Gebrauch von Symbolen und Körperimagos als Werkzeuge des therapeutischen Prozesses**

An verschiedenen Stellen im Vortrag habe ich auf den Gebrauch von Symbolen und Körperimagos verwiesen. Von der Entwicklungsperspektive her stellen Körperimagos eine wesentliche Brücke im Aufbau der Körperidentität dar. In schweren Fällen des Eingriffs in die Körpersphäre verlassen die Menschen ihren Körper, um zu überleben. Ein Ausdruck dessen ist die Flucht in eine Phantasiewelt oder die Welt des Geistes. Phantasieprodukte beziehen sich nicht auf die Wirklichkeit des Körpers, während Körperimagos oder -symbole das Wesen einer Körperfunktion oder eines Körperausdrucks erfassen. Ihr Gebrauch hilft dem Klienten, den Körper als Grundlage der Identität zu erfahren.

Ich gebrauche Symbole und Körperimagos auf der Ebene des Körpers, des Geistes und der Seele

1. Auf der Körperebene bitte ich die Person, Körperteile Gestalt anzunehmen zu lassen, um mit ihnen in Berührung zu kommen. Für viele Frauen ist es schwierig, Energie in den Beckenbereich hineinzubringen. Das Becken erscheint ihnen wie eine schwarze Höhle. In solch einem Fall bitte ich die Frau, eine (symbolische) Fackel zu nehmen und diese Höhle zu erkunden, so dass wir die Geschichte entdecken können, die sich in der Dunkelheit verbirgt.

Ich bitte körperliche Schmerzen Gestalt anzunehmen, so dass wir ihr 'Geschenk' erkunden können und den Schmerz durch einen reiferen Ausdruck ihres Sinns ersetzen können. Ein häufiges Beispiel sind Kopfschmerzen. Ihr 'Geschenk' ist oft die Erlaubnis, sich zurückzuziehen. Ich interpretiere diesen Mechanismus positiv und bestätige das Recht des Klienten auf den eigenen Raum oder das Recht, den Zeitpunkt für ein Gespräch oder eine sexuelle Begegnung zu wählen. Auf der Körperebene zeige ich ihnen Techniken, die ihr 'Nein' stärken, und ich stelle ihnen einen selbstbewussten, nährenden inneren Führer zur Seite, der ihre innere (psychische) Struktur in ihrem Recht auf Selbstbehauptung unterstützt.

2. Der innere Führer oder der runde Tisch der inneren Führer ist eine sehr wirkungsvolle Stütze auf der mentalen Ebene, um innere Stärke und ein Gespür für die eigene Identität aufzubauen, die sowohl Körper- wie Ich-Funktionen umfasst. Innere Führer ersetzen das kritische, beurteilende Über-Ich. Sie sind wie ein inneres Elternteil, das den Klienten in bedingungsloser Liebe unterstützt und ihn lehrt, sich selber zu lieben. Diese inneren Führer sind den positiven menschlichen Werten verpflichtet und ersetzen die verwirrten Programme und Werte, die unsere Kultur an uns weiterleitet.

3. Zu Beginn der Sitzung bitte ich den Klienten darum, sein 'Höheres Selbst' Gestalt anzunehmen zu lassen. Das 'Höhere Selbst' ist eine Brücke zwischen Seele und Verstand, ein Ausdruck des Wahren Selbst oder des Kern des Menschen. Die Arbeit mit dem 'Höheren Selbst' ermutigt den Klienten, Verantwortung für den eigenen Heilungsprozess zu übernehmen. Unser Kern 'weiß', wie wir am besten in unserem Heilungsprozess voranschreiten können. Indem ich das 'Höhere Selbst' bitte, Gestalt anzunehmen, drücke ich als Therapeutin meine Bereitwilligkeit aus, mit dem Klienten zusammen seinen eigenen spezifischen Weg der Heilung zu erkunden und mein Können und Wissen in den Dienst seines Kerns zu stellen. In Zusammenarbeit mit dem 'Höheren Selbst' erfahre ich, in welcher Weise ich den Prozess steuern und die oben erläuterten Prinzipien anwenden muss, um diesem spezifischen Klienten am besten zu dienen.

### **3.4. Frieden schließen mit der eigenen Geschichte**

Der Aufbau solch einer integrierten Identität kann je nach Schweregrad der Störungen mehrere Jahre in Anspruch nehmen. Wir brauchen eine gewisse Stärke, bevor wir uns unsere Lebensgeschichte aus einem Höheren Blickwinkel aus anschauen und die Gefühle, Schmerzen und Begrenzungen loslassen und integrieren können, mit denen wir in der Folge konfrontiert waren. Wenn wir tief und lang genug gearbeitet haben, erreichen wir einen Punkt, den ich den 'Wahlpunkt' nenne.

Barbara hatte solch einen Punkt in ihrem Leben erreicht, als sie zu mir kam. Ich erklärte ihr, dass sie die Wahl habe, mit ihren Eltern durch Zorn und Hass verbunden zu bleiben oder dass sie die Energie, die in diesen Gefühlen gebunden ist, dazu benutzen könne, ihren eigenen inneren Kern zu stärken, ihre Grenzen aufzubauen und ihr eigenes Leben zu gestalten. Ich half ihr, klar zu sehen, welchen Schaden diese Ereignisse in ihrem Leben angerichtet hatten, aber auch zu sehen, dass ihre inneren Qualitäten von Güte, Schönheit und Licht und nicht ihre 'Schlechtigkeit' für diese Ereignisse in ihrem Leben 'verantwortlich' waren. Sie verstand, dass sie die Wahl hatte, sich weiterhin elend zu fühlen, oder dass sie die Schwächen und Mängel umwandeln konnte in innere Stärke, die sie nutzen kann, um andere mit einem ähnlichen Schicksal zu unterstützen. Sie wählte letzteres.

Wir begaben uns zusammen auf eine Reise in die 'Erinnerungsbank' ihres Körpers, um klar und deutlich die Situation so zu sehen, wie sie war und die Rolle zu verstehen, die die Beteiligten aufgrund ihrer eigenen persönlichen Geschichte darin gespielt hatten. Das Kind interpretiert Ereignisse gemäß der geistigen Kräfte und Erfahrungen jenes betreffenden Lebensabschnitts. Als Erwachsene, besonders nach einigen Jahren therapeutischer Arbeit, sind wir eher in der Lage, die menschlichen Begrenzungen zu akzeptieren. In dem Maße, in dem wir Verständnis und Mitgefühl für unsere eigenen Schwächen entwickeln, können wir auch akzeptieren, dass unsere Eltern nicht perfekt waren, besonders, wenn der Missbrauch aus Liebe und nicht Sadismus geschah. An diesem Punkt können wir Frieden schließen mit unserer Lebensgeschichte und die Intensität der Gefühle dazu benutzen, unser eigenes Leben aufzubauen. Barbara wählte diesen Schritt in die Freiheit und sah sich in einem inneren Bild als eine runde, volle Frau. Nach einigen inneren Kämpfen war sie in der Lage, ihren Körper mit diesem Bild zu füllen.

Am Ende unserer zweiwöchigen intensiven Reise hatte sie das Gefühl, dass der Missbrauch geheilt war und dass sie nun viele Monate brauchen würde, um ihre Struktur auf allen Ebenen aufzubauen. Sie willigte ein, diese Arbeit zu tun, und hat seitdem viele Stunden täglich darauf verwandt. Ihr Brief legt Zeugnis ab von der Arbeit, die noch zu tun ist. Wichtig daran ist, dass all ihre Energie für die Aufbauarbeit zur Verfügung steht. Als ich sie bei ihrer Therapeutin anlässlich eines Supervisionsbesuchs sah, fühlte sie sich lebendig, erkundete eine neue Beziehung und neue Freundschaften.

### **4. Kulturelle Aspekte**

Lassen Sie mich mit einigen kulturellen Aspekten schließen. Die Menschen, mit denen ich während der letzten vier Jahre gearbeitet habe, kommen von vielen verschiedenen Kulturen. Ich kann oft sehen, wie ihre Lebensgeschichte mit der Familienchronik und kulturellen Mustern verwoben ist. Indem sie ihr eigenes Lebensprogramm verändern, unterbrechen sie die Kette von missbrauchendem und unterdrückendem Verhalten und können eine neue Kette

von gegenseitigem Respekt, Freude und Erfüllung im Umgang mit Freunden, Lebenspartnern und Kindern beginnen. Persönlich bin ich der Ansicht, dass wir im Westen die ökonomischen Bedingungen und die Freiheit haben, Opfersituationen mit all ihren Folgeerscheinungen in psychologische Stärke zu verwandeln. Dieses Privileg schließt die Verpflichtung der Seele ein, unsere Leben so erfüllt zu gestalten, dass wir unsere inneren Reichtümer mit denen teilen können, die sie brauchen. Ich hoffe, dass mein Vortrag zu diesem Ziel beiträgt.