

Was ist Bioenergetik

von Petra Reinhart-Becker

Bioenergetik ist ein therapeutisches Verfahren und eine abenteuerliche Selbstentdeckung durch den Körper.

Bioenergetik heißt „Lehre von der Lebensenergie“. Diese Lebensenergie ist eine formende Kraft, die uns zur Entfaltung unserer im Keim angelegten Möglichkeiten drängt. Sie ist abhängig vom Entwicklungs- und Funktionszustand des Körpers. Und sie bestimmt unsere anderen Kräfte: die Kraft der Wahrnehmung und der Empfindung, der Gedanken, der Tatkraft und die Kraft des Vertrauens ins Leben.

Der Mensch und seine Lebenskraft entwickelt sich in Abhängigkeit von und in Antwort auf die Umgebung durch Bewegung zu seiner begrenzten Form. Ein Baby wird geboren, bewegt sich auf die Welt zu und sucht was es für seine Entwicklung braucht. Bedürfnisse lösen Bewegungen aus. Das Kind hat Hunger und sucht mit dem Mund nach der Mutter, die Nahrung verspricht. Je mehr das Kind mit seiner Suche ankommt und Antwort bekommt, desto gerichteter werden die Bewegungen. Gute Erfahrungen bei dieser Suche begründen Selbstvertrauen und Selbstverständlichkeit in der Beziehung zur Umwelt. Kommen wir bei unserer Suche nicht oder nur mangelhaft an, bekommen wir keine oder mangelnde Antwort oder stoßen wir sogar auf Ablehnung, dann reagieren wir mit Entsetzen, später mit Frustration.

Diese Entwicklung mündet in eine Verleugnung der Bedürfnisse, um den Schreck oder den Schmerz über das Nicht-gehört, Nicht-gesehen und Nicht-begegnet-werdens zu vermeiden.

Müssen Bedürfnisse unterdrückt werden, wird das über die Zurückhaltung der Bewegung und der Atmung organisiert. Diese Verdrängungs- und Verleugnungsarbeit kostet Muskelkraft. Die Muskulatur wird zum Halten der angelegten Bewegung genutzt, zur Selbstunterdrückung mißbraucht. Wilhelm REICH beobachtete bei seiner Arbeit mit Patienten, daß sie sich gegen die Aufdeckung von einst unerträglichen Schmerzen systematisch wehrten. Er entdeckte somit spezifische Widerstandsmuster und führte den Begriff der Charakterstrukturen ein. Er bemerkte, daß der Widerstand in der Analyse und die tagtägliche Unterdrückung von Gefühlen immer mit charakteristischen, chronischen Muskelverspannungen verbunden sind. Diese Verspannungen sind das wesentliche Stück am Verdrängungsprozeß und gleichzeitig die Grundlage seiner dauerhaften Erhaltung. Gleichzeitig wird der Atem kontrolliert und somit flacher. Die Kontrolle des Atem dient dazu Konflikte zu vermeiden, die durch einen offenen Ausdruck der Gefühle erfolgen können. Die so entstandenen physischen Blockaden und Hemmungen repräsentieren das Gegenstück zur psychischen Hemmung. Jede Muskelverspannung sorgt dafür, daß der ursprüngliche Konflikt und der damit verbundene Schmerz nicht mehr gespürt und schon gar nicht mehr ausgedrückt werden kann.

REICH begann, die im „Muskelpanzer“ gebundenen Affekte nicht nur durch charakteranalytische Arbeit zu behandeln, sondern auch durch direkte Manipulation der kontrahierten Muskelgruppen. Dabei setzte er heftige emotionale Entladungen frei, die einhergingen mit unwillkürlichen Muskelzuckungen und zu einer Entspannung des Gesamtorganismus, zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl und zu mehr Verbundenheit führten. Das Ziel seiner Arbeit war die Wiederherstellung der „Orgastischen Potenz“ und der Selbstregulierung in Liebe und Arbeit.

Alexander LOWEN war ursprünglich Klient, später Schüler von REICH. Sein Interesse zielte vor allem auf die Verbesserung der psychotherapeutischen Technik. Er bemerkte den Wert von körperlichen Übungen in der Arbeit mit Klienten und entwickelte „Stressübungen“, die den Körper dort in Bewegung bringen, wo normalerweise gehalten wird. Er beschreibt die Charakterstrukturen wesentlich differenzierter als REICH und orientiert sich dabei an den Bedürfnissen des heranwachsenden Kindes. D.h. Charakter entsteht in der frühen Kindheit in Abhängigkeit von, Auseinandersetzung mit und Abgrenzung gegen die Umwelt und ist so eine kreative Lösung der sich entfaltenden Person. Charakter dient der Abwehr von Unlust, der Vermeidung von Schmerz und der Sicherung eines unter den gegebenen Umständen möglichen Minimums an Lust. LOWEN sieht Charakter als eine Fortschreibung von frühkindlichen und in der Gegenwart weitgehend unbewußten Konflikten, die als Wiederholung immer wieder neu hergestellt werden und so zur wiederkehrenden Quelle von Unlust werden.

Je mehr Muskulatur zum Halten genutzt wird, um so weniger bleibt für die aggressiven – sich hinbewegenden – Bewegungen zur Befriedigung der Bedürfnisse. Charakter ist aber auch veränderbar, abhängig vom Grad der Verfestigung und vom persönlichen Einsatz für die Veränderung. Diese Wandlung ist möglich, da Strukturen dem Stoffwechsel unterliegen. Hilfreich sind dabei die Bedürfnisse, deren Wahrnehmung zwar unterdrückt sind, die aber dennoch existieren. Ziel der bioenergetischen Arbeit ist es, Flexibilität in diese Gewohnheiten zu bringen, sie zu steuern lernen und bewußt mit der Lebenskraft umzugehen. Gefördert wird die Fähigkeit zu fühlen und von ganzem Herzen zu leben, entwickelt wird eine Gefühlsbewußtheit anstelle einer intellektuellen Bewußtheit.

Bioenergetik basiert auf vier Konzepten

Grounding: geerdet-sein: bezieht sich darauf, wie sicher, wie bezogen und verbunden ein Mensch auf der Erde steht und im Leben. Erdung bezeichnet die natürliche Getragenheit im Leben und zeigt auf, wie eine Person im eigenen Leben verwurzelt und in tragfähigen menschlichen Beziehungen verwoben ist.

Ladung: bezieht sich auf den Energiehaushalt. Über die Ladung entsteht Selbstkontakt. Die Höhe der Ladung hängt ab von der Beeindruckbarkeit, der Beweglichkeit und der Atmung. Sie bedingt gleichzeitig die Ausdrucksfähigkeit und die Tiefe und Stärke der Gefühle sowie die Ausstrahlung.

Selbstformung: beschreibt den Prozeß, in dem wir Strukturen wiederholen oder umformen. Voraussetzung dazu ist das Bewußtsein über diese Möglichkeit und die erlernbare Fähigkeit zu spüren wie und wann wir alte Strukturen wiederholen.

Containment: bezeichnet das Vermögen, ein Gefühl zu haben und zu halten, ohne es unspürbar machen zu müssen in unpassenden Situationen.

Die Schwerpunkte der bioenergetischen Arbeit liegen in:

Körperlichen Übungen zur allgemeinen Vitalisierung und zur Befreiung des Atems. Der Klient hat die Möglichkeit, sich seiner Verspannungen bewußt zu werden und den Impuls wahrzunehmen, der in der Spannung eingefroren ist.

In der Analyse entdeckt der Klient den Ursprung seiner Haltung und der zugrundeliegende Konflikt kann gesehen und erlöst werden.

Die blockierten Impulse werden durch geeignete Bewegungen gelöst und – bisher unbekannte – Bewegungen, die in den Alltag integrierbar sind, werden eingeübt.

Leitlinie in der bioenergetischen Arbeit ist der Kontakt mit dem Körper. Über den Kontakt mit dem Körper können die Strömungen unseres inneren Erlebens bewußt gemacht werden. Bioenergetische Arbeit kann helfen, unsere Hemmungen und Blockaden zu erkennen und zunächst beim Üben, später auch im Alltag zu lockern. Spontaneität kann zunehmen, die Macht der Gedanken, Selbstgespräche und Phantasien wird geringer. Ein wesentliches Ziel der Arbeit ist es, unsere bewußte Kontrolle auf jene Bereich zu begrenzen, in denen sie sinnvoll ist und der Spontaneität unseres Körpers und unserer Gefühle mehr Raum zu geben. Diese Öffnung nach Innen eröffnet auch den Kontakt zu unserer Umwelt, läßt uns mitfühlender und verständnisvoller, aber auch genauer und direkter im Umgang mit Anderen werden. Insgesamt wird der Ausdruck der Lebensenergie gefördert: die inneren Bewegungen drängen dazu, etwas zu tun oder zu lassen, d.h. Bedürfnisse geben – wie am Anfang – wieder Orientierung. Wenn wir unser inneres Strömen wahrnehmen, ihm erlauben sich auszubreiten und sich auch nach außen hin auszudrücken, erleben wir uns als lebendig und können uns dem Leben hingeben.