

Ulrich Sollmann
Achtsam und vital

verstehen lernen

Ulrich Sollmann

Achtsam und vital

Stressbewältigung durch Bioenergetik

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Um ein Vorwort und eine Einleitung erweiterte
Neuaufgabe der Ausgabe von 1997 (Orell Füssli, Zürich)

© 2017 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 9978 - 18; Fax: 06 41 - 96 9978 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: »Young woman enjoying outdoors«

© Tijana/Fotolia.com

Umschlaggestaltung nach einem Reihentwurf

von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-2685-9

Dank für Eure freundschaftliche
und kollegiale Klarheit.
Wolfgang Korruhn
Wolfgang Looss

Gliederung

Vorwort zur Neuauflage
S. i

Wie es wirkt, was da wirkt – Eine Tour D’Horizon
Einleitung zur Neuauflage
S. vii

Ausführliches Inhaltsverzeichnis
S. 9

Kapitel 1: Gymnastik für die Seele
S. 11

Kapitel 2: Bioenergetik
S. 25

Kapitel 3: Streßgeschehen
S. 131

Kapitel 4: Körperausdruck und Persönlichkeit
S. 149

Kapitel 5: Körpersprache
S. 161

Kapitel 6: Körper-Management
S. 203

Literatur
S. 207

Zum Autor
S. 208

Vorwort zur Neuauflage

»Indem wir auf der Ebene des vegetativen, sensomotorischen, psychischen und sozialen Erlebens arbeiten, stoßen wir vielfältige selbstregulatorische Prozesse an. Zum Beispiel kann eine funktionale Arbeit am Stand, die auf der sensomotorischen Ebene erfolgt, zum einen ein Gefühl des Selbstvertrauens und Gedanken an die eigene Kraft wecken, zum anderen einen Ausgleich der Atmung bewirken. Sie wirkt sich dann auf die emotional-kognitive und die vegetative Ebene aus. Gleiches gilt umgekehrt: Ein Gedanke oder ein Atemzug können den Stand verändern« (Geuter, 2015, S. 328).

Warum diese Neuauflage nach 30 Jahren? Warum zu den Anfängen der Bioenergetischen Analyse und Körperpsychotherapie in Deutschland zurückkehren? Warum könnte ein Buch, das sich vornehmlich mit dem Erfahrungsraum von Körper und Person befasst, auch heute noch interessant sein?

Mitte der 80er Jahre bat mich der Rowohlt-Verlag, der die Bücher von Alexander Lowen im Programm hatte, ein Übungsbuch zur Praxis der Bioenergetik bzw. Bioenergetischen Analyse zu schreiben. Ich war damals überzeugt, die Praxis der bioenergetischen Arbeit, die Arbeit mit dem Körper und die Erfahrung bzw. das Erleben der Person plastisch und nachvollziehbar darstellen zu können, hatte ich doch die Bioenergetik einerseits in den sogenannten »Sensitivity-Trainings« kennen- und erleben gelernt. Diese galten damals als der heiße Tipp, wenn man mit Gruppen arbeitete, sei es pädagogisch, therapeutisch oder psychoedukativ. Andererseits hatte ich zu der Zeit zwei Ausbildungen in Psychotherapie beendet (Gestalt-Psychotherapie beim Fritz Perls Institut sowie Bioenergetische Analyse am Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse/International Institute of Bioenergetic Analysis). Mein Anliegen war es daher Praxiskonzepte vorzustellen, die der Orientierung bei der Durchführung bioenergetischer Übungen dienen sollten. Gleichzeitig wollte ich der besonderen Atmosphäre von Erfahrung und Erleben Rechnung tragen, so wie ich sie besonders in den Sensitivity-Gruppen kennen, schätzen und lieben gelernt hatte. Auch wenn das Buch eher ein Selbsthilfebuch war, bezog ich mich auch auf damals relevante Verstehens- und Erklärungskonzepte. Diese sind meines Erachtens auch heute noch praxistauglich.

Wesentliche Aspekte dieser Konzepte sind inzwischen auch hinreichend wissenschaftlich beleuchtet und auf den Prüfstand gestellt worden.

Im Unterschied zu anderen Trainings- und Übungsbüchern, in denen man sich eher auf grundlegende Erklärungen sowie die Darstellung der einzelnen Übungen beschränkte, schlüpfte ich in die Rolle des unterstützenden, ermutigenden und erfahrbaren Begleiters, der der LeserIn einerseits die Übung beschrieb und erklärte. Andererseits bemühte ich mich, die LeserIn im Prozess des Übens, im Verlauf der persönlichen Erfahrung bei den Körperübungen so zu begleiten, wie ich es selbst aus Workshops und Therapie gewohnt war.

Inzwischen hat sich die Bioenergetische Analyse als Teil der Körperpsychotherapie zu einem renommierten und wissenschaftlich anerkannten Verfahren entwickelt. Die aktuelle Diskussion der Körperpsychotherapie um ihren Platz im Feld humanistischer Psychotherapieverfahren zu bestimmen, kreist zurzeit intensiv und kontrovers unter anderem um einen zentralen Punkt: Ungeklärt ist und bleibt nämlich, wie es um das von Wilhelm Reich und Alexander Lowen entwickelte Energiekonzept steht. Gibt es so eine Energie? Und wie kann man sie beweisen? Ist Energie nur metaphorisch gemeint? Oder steht Energie für Erregung? Ebenso wird diskutiert, inwieweit dieses (energetische) Konzept im Rahmen von humanistischer Psychotherapie eine Berechtigung haben kann oder nicht. Wo liegen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede?

Hans-Jürgen Wirth vom Psychosozial-Verlag regte mich daher in einem Gespräch, das die Relevanz dieser Diskussion für den Bereich Psychotherapie berührte, dazu an, mein 1988 erschienenes Buch *Bioenergetik in der Praxis*, das in den (erweiterten) Auflagen *Management by Körper* betitelt wurde, neu aufzulegen und in die aktuelle Diskussion einzubringen. Wir haben uns entschieden, den Originaltext so zu belassen, wie er über die 30 Jahre in schriftlicher Form vorlag. Gleichzeitig habe ich mich entschieden, in einem einleitenden Kapitel, einige wesentliche Aspekte der aktuellen Diskussion, aber auch der Entwicklung bioenergetisch-analytischer (Übungs-)Konzepte zu skizzieren und aus heutiger Sicht zu kommentieren. Ich habe mich entschieden, das Buch in Gänze so zu belassen, weil es sich auf einen Raum des Erlebens und der persönlichen Erfahrung bezieht, so wie er sich mir damals darstellte. Der erlebniszentrierte Zugang spielte damals nicht nur in der Praxis eine wesentliche Rolle, sondern half mir auch im Einzelnen genauer zu beschreiben, wie was wirkt, wenn es denn wirkt.

In den beiden ersten Auflagen des Buches *Bioenergetik in der Praxis* stand vor allem die eigene Erfahrung, das persönliche Erleben sowie die Erfahrbarkeit der Person in Bezug auf ihren Körper im Fokus, ganz im Sinne der damals so populären Sensitivity-Trainings. Diese dienten der Selbsterfahrung sowie der Aneignung von beruflicher Kompetenz. Dieser Zugang zum Thema ist in den

weiteren beiden Auflagen des geändert betitelten Buches *Management by Körper* spezifisch auf den Bereich Stress und Umgang mit Stress erweitert. Das schließt die Bezugnahme auf Menschen in ihrem beruflichen Kontext ein. Das Buch endet mit einem für die dritte und vierte Auflage neu gestalteten Kapitel. In diesem Kapitel skizziere ich einerseits die Wechselwirkung von persönlicher Entwicklung in der Kindheit sowie die Auswirkung derselben auf die Körperkompetenz. Andererseits ergeben sich hieraus spezifische Indikationen für den heutigen Umgang mit dem eigenen Körper bzw. für die Anwendung der Übungen. Hierzu zählt natürlich auch die Auswirkung auf das berufliche Verhalten sowie auf den persönlichen Umgang mit Stress. Da es sich bei *Management by Körper* nicht um ein körperpsychotherapeutisches Fachbuch handelte, vermied ich eine sprachliche Zuordnung zu den durch Lowen entwickelten Charakterstrukturen, die mit pathologischen Begriffen benannt waren, und wählte stattdessen umgangssprachlich bekannte und emotional annehmbare Begriffe, die grundsätzlich positiv besetzt sind.

Die Entwicklung der Bioenergetik und der Körperpsychotherapie hat in den letzten 30 Jahren einen großen Sprung gemacht. Ausdruck dieser Entwicklung ist unter anderem das Buch *Körperpsychotherapie* von Ulfried Geuter (Geuter, 2015) sowie das *Handbuch Bioenergetische Analyse* von Vita Heinrich-Clauer (Heinrich-Clauer, 2008). Geuter entwirft den Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis. Ihm liegt insbesondere daran, Körperpsychotherapie als *erlebniszentriertes Verfahren* zu begründen und darzustellen. Er hat durch sein Buch unter anderem den Diskurs zum Energiebegriff neu belebt, den Energiebegriff aber auch kritisch beleuchtet. Ich schätze an Geuters Buch einerseits die klare, wissenschaftliche Kompetenz. Diese macht es zu einem unverzichtbaren Grundlagenwerk für Psychotherapie insgesamt. Ich schätze aber auch Geuters Plädoyer für besagte Erlebniszentrierung der Körperpsychotherapie – spiegelt diese doch auch den Geist der Sensitivity-Gruppen, so wie die Quellen, auf die man sich in diesen Gruppen stützte. Ebenso spiegelt diese Dimension etwas grundlegend Menschliches. Körperpsychotherapie will Fähigkeiten, Potenziale und Ressourcen freilegen. Dies soll, so die humanistische Psychotherapie, nicht so verstanden werden, »dass es um das Freilegen vorhandener Eigenschaften geht«, sondern darum, »Fähigkeiten i.S. von Potentialen [zu fördern], die sich dann im Weiteren zu bestimmten Eigenschaften bzw. Fertigkeiten aktualisieren, sofern dafür günstige Bedingungen vorhanden sind« (Kriz, 2014a, S. 51).

Kriz bezieht sich in seinen weiteren Ausführungen auf Kurt Goldstein, indem er dessen »Selbstaktualisierung« in ihrer Bedeutung für die aktuelle Diskussion hervorhebt. Goldstein, so Kriz, versteht darunter, die selbstorganisierte Realisierung und Entfaltung inhärenter Potenziale, »besonders die Fähigkeit zu ganzheitlichen Selbstregulationen von Prozessen im gesamten Organismus« (ebd.).

Während ich in *Bioenergetik in der Praxis* die Durchführung von bioenergetischen Übungen ganz im Sinne der Tradition der Arbeit von Reich und Lowen und der persönlichen Erfahrung bzw. dem persönlichen Erleben beschrieben und kommentiert habe, ist dies in der erweiterten Auflage *Management by Körper* auf die Zielgruppe der speziell gestressten Menschen übertragen. Dies führte auch zu einer stärkeren Operationalisierung des Konzepts. Daher war es mir in *Management by Körper* wichtig, die Konzeptualisierung in Körper-Arbeit und persönlichem Körpererleben transparent zu machen, so wie sie sich vor mindestens 25 bis 30 Jahren erschlossen hat. Die Arbeit mit dem Körper, die Bioenergetische Analyse, wurde damals eher noch durch eine Face-to-face-Beziehung im konkreten Prozess des Erlebens (in einer Gruppe) vorgestellt, praktiziert und reflektiert. Da es zur damaligen Zeit nur sehr wenige Verstehens- und Praxiskonzepte gab, die in verschriftlichter Form vorlagen, hatte ich es mir zur Aufgabe gemacht, gerade den Prozess der Erlebniszentrierung zu beschreiben, verstehbar und nutzbar zu machen – sowohl für meine eigene Praxis als auch für die Kommunikation im Kollegenkreis. Verständlicherweise konnte ich mich damals nur bedingt auf Erfahrungen und Forschungsergebnisse aus anderen therapeutischen und wissenschaftlichen Disziplinen stützen. Wenn ich mich recht erinnere, war ich aber auch vom Erlebnischarakter der Arbeit derart überzeugt, dass ich den Reichtum, der dort gemachten Erfahrungen ausschöpfen und nutzen wollte. Ganz im Sinne dieser Faszination schrieb ich das Buch zur Praxis der Bioenergetik.

In der hier vorliegenden aktuellen Neuauflage lege ich im neu verfassten einleitenden Kapitel besonderen Wert auf die Diskussion um »Energie«, »Erregung« und »Erleben« sowie auf die Erörterung der Begriffe »Selbstregulation« und »Achtsamkeit«/»Mindfulness«. Mir ist dabei auch die Bezugnahme auf andere Räume der Körpererfahrung sowie Körperpraxis wichtig, die nicht (primär) im psychotherapeutischen Feld angesiedelt sind – zeigen sie doch auf, dass ein körperbezogener Zugang, so wie wir ihn in der Bioenergetik und Körperpsychotherapie weitestgehend verstehen, auch einer allgemein-menschlichen Erfahrungspraxis entspricht bzw. entsprechen kann. Inzwischen gibt es genügend Beispiele, wie wirksam und sinnvoll, aber auch wie akzeptiert eine solche Körper-Praxis im Raum allgemeiner menschlicher Erfahrungen sowie Lebenspraxis ist oder sein kann: sei es im Sport, in der Geburtsvorbereitung, im betrieblichen Stress-Management usw.

Ich hoffe, hierdurch einen kleinen Beitrag zur aktuellen Diskussion zu leisten. Ich hoffe aber auch, die Bedeutung genügend unterstreichen zu können, die vor allem die eigene Erfahrung und das persönliche Erleben haben, wenn man denn selbst Körperübungen macht oder mit dem Körper in der eigenen beruflichen Praxis befasst ist.

Die Praxis von Körpererfahrung, Körpererleben und Körperarbeit findet natürlich in einer jeweils vorgegebenen Umwelt statt.

»Nach unserer Ansicht schließt Selbstregulation die Fähigkeit des Körpers ein, sich durch Ausdrucksbewegungen, Reflexe und andere unwillkürliche Prozesse wie Schütteln, Weinen oder Lachen zu reorganisieren, [...] die sensomotorischen Feedback-Schleifen des Körpers werden angeregt. Dadurch kommt das Nervensystem von sich aus ins Gleichgewicht und die Empfindung des Körpers selbst wird stimmiger« (Carroll in Geuter, 2015, S. 329).

Diese umgebenden Lebensbedingungen, das persönliche Lebensfeld und der Raum des persönlichen Erlebens während der Übung beeinflussen selbstverständlich diesen Prozess bzw. wirken auf diese Umwelt ein. Man kann nicht auf diese Wirklichkeitsdimension verzichten, ist man doch immer Kind seiner eigenen Herkunft, Teil seiner eigenen Lebenswelt und wirkt man doch immer auch (selbst-)verantwortlich gestalterisch hierauf ein.

Daher widme ich mich an gegebener Stelle, wenn auch kurz, der Diskussion um die Vorstellung und Praxis von Achtsamkeit/Mindfulness, wird doch gerade hier deutlich, wie bedeutsam die kontextuelle Bezugnahme ist, ohne aber von manch einem Autor hinreichend sowie eingehend erörtert zu werden.

Achtsam zu sein im Sinne des Prozesses der Wahrnehmung (vgl. Gestaltpsychotherapie) und *vital* im Sinne des impulsiv-expressiven Erlebens und (Selbst-)Ausdrucks (vgl. Bioenergetische Analyse/Körperpsychotherapie) spiegelt somit zwei wesentliche Komponenten des damaligen Zeitgeists. Und nicht nur das: »Achtsam und vital« meint auch eine abgrenzende Erweiterung zur vielfach praktizierten heutigen Anwendung von Mindfulness, wird diese doch vielfach als eine Aufforderung und Anleitung zur ruhigen, beruhigenden Selbstbesinnung und Selbstfindung verstanden. Das Leben ist aber mehr als nur ruhige, beruhigende Selbstfindung und Verinnerlichung: nämlich charakterisiert durch Achtsamkeit *und* Vitalität.