

Katrin - ein Herz hinter Stacheldraht.

Verdeutlichung des rigiden Strukturanteils der Bioenergetischen Analyse anhand einer exemplarischen Falldarstellung

Katharina Klees

Die Bioenergetische Analyse ist eine tiefenpsychologisch fundierte Körpertherapiemethode, die auf Alexander LOWEN zurückgeht, ein Schüler von Wilhelm REICH. Reich, wiederum ist ein Schüler von Sigmund Freud, entwickelte die Charakteranalyse. In den Muskel sei die Zurückweisung der natürlichen Impulse des Kindes in einer Art Panzer gefangen. REICH definiert seine Methode in folgenden Worten:

„Ein Grundkonflikt, dem ein Mensch in einer bestimmten Phase seines Lebens ausgesetzt ist, schlägt sich in seinem Charakter in Gestalt einer der Abwehr starker Wunschimpulse dienenden Erstarrung in Haltung, Verhalten und Ausdruck nieder. Der Charakterpanzer bindet die affektive Besetzung des Ausgangskonflikts und gewährt Schutz von den seinerzeit aufwühlenden stürmischen Emotionen.“¹

Eine umschreibende Definition des rigiden Strukturanteils, der für diese Fallanalyse ausgewählt wurde, fand sich in den Unterlagen Therapieausbildung in Bioenergetischer Analyse:

„Aus Furcht vor Zurückweisung und in Anbetracht befürchteter diffamierender Äußerungen bezüglich des eigenen spontanen Ausdrucksverhaltens wird die innigliche Hingabe an eine geliebte Person mit Vorsichtsmaßnahmen beantwortet. Die Person hält sich zurück aus Angst, sich etwas zu vergeben. Würde sie sich vorwagen, kriegte sie möglicherweise eins drauf. Das ist besonders peinlich, wenn es um Gefühle der Liebe und Hingabe geht. Da scheint es der Person ratsam, immer etwas zurückzuhalten. Vornehme Zurückhaltung, Stolz und Unnahbarkeit sollen vor Verletzungen schützen. Sie machen das rigide Charaktermuster aus.“²

Rigidität bei der Hingabe entsteht aus der Angst vor misslichen Situationen. Der Grundkonflikt kann durch das Lesen des Körpers erkannt werden. Diese Art der therapeutischen Diagnostik wird in der Ausbildung geschult. Der Körper eines rigiden Menschen ist stark geladen, damit die Gefühle im Inneren eingedämmt bleiben. Die langen Muskeln des Körpers sind die Hauptspannungsgebiete. Streck- und Beugemuskelverspannungen wirken zusammen und schaffen die Zurückhaltung der emotionalen Bewegung des Körpers. Dies wird zum Beispiel in der Beugung des Oberkörpers gegen Boden deutlich. Die Region zwischen Becken und Oberkörper des Rückens wirkt versteift und unflexibel, was dazu führt, dass der oder die Betreffende mit den Händen den Boden nicht berühren kann. Vor allem Männer sind hier sehr steif und unbeweglich. Die frühe Zurückhaltung (Indianer kennen keinen Schmerz) der weichen, schwachen und verletzbaren Emotionen in der Sozialisation der Jungen zeigt, dass Rigidität häufig ein männliches Konfliktmuster ist.

Die Ätiologie dieser Charakterstruktur liegt im ödipalen Konflikt der sexuellen Identitätsentwicklung begründet. In der nach Freud genannten phallischen Phase entdeckt das Kind seine

¹ Wilhelm Reich. Charakteranalyse. Köln/ Berlin 1985, S. 57

² Stuttgarter Gesellschaft für Bioenergetische Analyse (SGfBA), 4. Ausbildungsgruppe 1993 - 1998

sexuellen Gefühle und die erste harmlose infantile Verliebtheit für den gegengeschlechtlichen Elternteil. Das Kind, für das Zuneigung, Liebe und sexuelle Empfindungen noch eine Einheit bilden

„stürmt mit ausgebreiteten Armen, offenem Herzen und Becken auf den erwählten Elternteil zu. Je gestörter das Verhältnis des betreffenden Elternteils zur eigenen Sexualität und zum Ehepartner ist, umso vehementer sind die Abwehrreaktionen und somit das spätere Trauma des Kindes. (...) Die Zurückweisung der infantilen Liebesbezeugungen werden vom Kind als Ablehnung der gesamten Persönlichkeit erlebt und haben ein Verschließen des Herzens und des Beckens zur Folge, damit es eine derart schmerzliche Verletzung nie wieder erleben muß.“³

Hier wird jedoch der Therapieverlauf einer Frau vorgestellt, die sich drei Jahre in Einzelbegleitung befand und aufgrund der Teilnahme an einer von der Autorin geführten Bioenergetikgruppe für diesen Weg entschied. Katrin, zu Beginn der Behandlung etwa 37 Jahre alt, lebt allein, ist beruflich sehr engagiert und kommt wegen ihrer Ängste, Alkoholproblemen und dem Wunsch nach einer anhaltenden Partnerschaft in die Einzeltherapie.

In der Gruppe war Katrin zu Beginn sehr zurückgezogen, nahm selten teil, war eher wie eine Beobachterin. Als ich dies thematisierte, wuchs bei ihr der Widerstand. Die Gruppe war ihr zu nah und zu dicht.

Als sie sich nach und nach einlassen konnte und mit ihren Gefühlen aufgefangen wurde, wurde sie aufgenommen und genoss die Zugehörigkeit. Der Intensität eines gemeinsamen Wochenendes mochte sie sich jedoch nicht stellen.

Sie hatte Berührungsängste, aber sie wollte sich einlassen und zeigte Engagement.

Sehr bald konnte ich den rigiden Strukturanteil Katrins – z.B. auch durch den „fast unmerklich kühlen Zug“⁴ – entdecken. Eine Trennung zwischen Herz und Becken thematisierte die stark berufsorientierte Katrin schon früh in der Gruppe. Hinzu kam ihre etwas steife, nicht ganz so durchlässige Art, die Kontrolle ihrer Gefühle und die Angst, durch Panikattacken diese Kontrolle - vor allem bei gesellschaftlichen Anlässen – verlieren zu können. Demgegenüber stand die Sehnsucht, Zugang zu den Gefühlen zu bekommen, spontan, locker, offen und impulsiv zu sein. Das Mittel Alkohol half hier, wurde aber wegen der Suchtkomponente zu einem weiteren Problem.

Beschämt, ausgelacht oder verhöhnt zu werden war ein wichtiges Thema für Katrin und vor allem zu Beginn der Einzeltherapie eine große Sorge. Sie kritisierte mich häufiger für meine spontane und offene Art in der Gruppe, wenn wir z.B. tanzten oder ich lachte und sang. Das fand sie unprofessionell und peinlich. Damit projizierte sie ihre eigenen Schamgefühle auf mich und wunderte sich, dass ich ob dieses Tadels nicht errötete oder meine Impulsivität bereute sondern zu meiner Art („na und, was ist daran schlimm?“) stand.

³ Cäsar H.-J. Schwieger: Charakter als Überlebensstrategie. München 1998, S. 111

⁴ Reinhold Dietrich: Analytische Bionergetik. Salzburg 1990, S 556

Ich wusste sehr bald, wie ich mit Katrin arbeiten wollte. Unsere wichtigen Ansatzpunkte waren ihr Herz und ihr Becken, zwischen beidem Gefühle fließen zu lassen, Impulsivität unzensiert leben zu dürfen und den dahinter stehenden Grundkonflikt der frühen Überhöhung als Prinzessin ihres Vaters bewusst zu machen.

Ich will ihren Grundkonflikt benennen und dann die verschlungenen Pfade aufzeichnen, denen wir gefolgt sind, um das verlorene Mosaik wieder zusammenzusetzen:

Katrins Eltern führten keine sehr herzliche Ehe. Kurz vor der Heirat war die innig geliebte Schwester der Mutter gestorben. Dieser Verlust belastete Katrins Mutter sehr. Außerdem wollte sie vor der Ehe in die große, weite Welt ziehen und ihre Unabhängigkeit leben. Dann band sie sich an ihren Mann und war an seiner Seite Hausfrau, Ehefrau und Mutter. Sie wirkte nach Katrins Erzählungen nicht sehr glücklich und lebte sehr nach den geforderten Traditionen. Die Außenwirkung, der Schein, die Harmonie waren wichtiger als tiefe Verbundenheit. Was die Nachbarn denken, wie jemand angezogen ist und wie dieser oder jener gegen die Etikette verstößt wurde ihr mit den Jahren immer mehr Ersatz für die Verbannung der Gefühle. So war Herzlichkeit oder Leidenschaft in der Ehe nicht in dem Maße vorhanden, wie es sein könnte.

Der Vater mag dies hingenommen und akzeptiert haben, ohne Änderung zu suchen oder sie zu fragen, was ihr fehlt, was sie braucht. Er hatte seine kleine Prinzessin: Die Tochter. Er legte stolz beide Arme um Kind und Frau und meinte, „meine beiden Frauen“.

Katrin war ein Kind, seine Tochter, die Kleine, er der Große. Die Mutter schaute neidisch oder enttäuscht, auf jeden Fall missbilligend zu, ohne heilend zu intervenieren. Katrin war allein gelassen und überhöht. Sie drehte infolgedessen auf, war kokett, lebhaft und selbstvergessen, bis eines Tages ein furchtbares Erlebnis ihre natürlichen und starken Eifersuchtsgefühle in schlimme Schranken wies. Sie fühlte sich um den Platz der Ersten durch die Geburt des Bruders bedroht. Als die Eltern so taten, als hätten sie den Bruder verschenkt, weinte sie so fassungslos und unverstanden, dass ihre Eltern darin die richtige Lektion sahen. Katrin wurde hierdurch zutiefst beschämt.

Sie mag sich in diesem Alter von ca. 4 Jahren geschworen haben, dass sie nie wieder ihre innersten Empfindungen in einer solch unkontrollierten Reaktion zeigt. Alle anderen Erlebnisse, die Katrin berichtete, verdeutlichten diese Umgangsweise der Eltern mit ihr.

Der Vater überhöhte sie, die Mutter beschämte Katrin dafür und sie war in einen Ehekonflikt verwoben, den ein Kind nicht entwirren kann.

Unsere Arbeit zur Lösung der unbewussten Verstrickung fand auf verschiedenen Ebenen statt: Bioenergetik, Gestalttherapie⁵, NLP⁶, Coaching, kreative Medien, Trance⁷, Märchenanalyse, Traumdeutung, EMDR⁸, Selbstmanagement⁹ und immer wieder Objektbeziehungstheorie¹⁰. Katrin folgte meinen Methoden und führte mit ihren Konflikten. Nach dem Motto von I. Yalom, der gute Therapeut (und schließlich will ich mein Bestes geben), erfindet für jeden Klienten eine maßgeschneiderte Therapie.¹¹

Ich habe immer wieder Beckenübungen vorgeschlagen und regelmäßig stellte sich bei ihr Scham oder Ärger ein. Sie sollte z.B. auf dem Boden liegen und das Becken bei der langen Ausatmung anheben und später die Anwesenheit der Eltern visualisieren.

Übungen zur Verbindung von Herz und Becken machten sie zunehmend traurig. Bei dieser Übung lag sie auf dem Rücken bei aufgestellten Füßen. Eine Hand lag auf dem Herzen und eine auf dem Unterbauch. Sie atmete summend ihr Herz an. Sie spürte die Blockade sehr stark und hatte im Lendenwirbelbereich anhaltende Schmerzen. Vertrauensübungen waren ebenfalls wichtig, da ich früh spürte, ihre Solidarität zu brauchen, wenn wir auch die negativen Bindungen anschauen wollen. Sie mochte sehr gerne von mir gehalten werden, sich sitzend anlehnen oder meine Hand unter ihrem Becken spüren.

Vieles wurde mir klar, nachdem Katrin ihr Herz hinter Stacheldraht und grauen Nebel gezeichnet hatte. Zur Erklärung des rigiden Strukturanteils heißt es bei Dietrich (1990):

„Er (der Rigide) ist nicht dazu geschaffen, diese ganz innen, zärtlichen, sanften, extrem verletzlichen Gefühle zu spüren. Das Herzliche ist eingeschlossen in einem Safe.“¹²

Sie darf nicht gefühlsmäßig überschäumen. Dann malte sie Herzen für die Lieben in ihrem Leben und nur ein einziges war heil und rot und groß. Das für ihren Vater. Alle anderen Be-

⁵ Zur Veranschaulichung von Konflikten, legt die Klientin für die Personen oder für Gefühle Kissen auf den Boden in Beziehung zueinander. Sie setzt sich auf jedes Kissen und lässt die betreffende Person oder das Gefühl und die Beziehung zu den anderen Kissen sprechen.

⁶ Neurolinguistisches Programmieren benutze ich in Verbindung mit Trance. Diese Übungen zeigen große Wirkung. Am besten gefällt mir das Buch von Conny Ray Andreas: Mit Herz und Verstand.

⁷ Als ehemalige Geburtsvorbereiterin habe ich Methoden des Autogenen Trainings und der vertieften Bauchatmung in meine bionenergetische Arbeit eingebunden, die ich bei Änderungsübungen gerne einsetze, um im Alpha-Zustand eine andere Bewusstseinssebene zu erreichen.

⁸ EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eigentlich eine Methode zur Behandlung traumatischer Störungen. Ich setze sie auch sehr gerne zur Deutung von Traumbildern ein, da ich hier wesentliche Erfolge erzielte. Literaturhinweis: Francine Shapiro: EMDR. Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Grundlagen und Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. Paderborn 1998

⁹ Da ich als Führungskraft eines sehr großen Amtes der Stadtverwaltung eine intensive Motivation habe, mich mit Führungskonzepten, Coaching, Supervision und eigenständiger Lebensführung zu beschäftigen, habe ich ein eigenes Konzept der existentiellen Lebensgestaltung entwickelt, was ich wegen der hohen Realitätsdichte und des Umsetzens von selbstgesteckten Zielen gerne an meine Klient/inn/ein weitergebe. Ich lehne mich hierbei an die humanistische Psychologie, das Zeitmanagement (St.Covey und Seiwert) an und bringe existentielle Fragestellungen von I.Yalom, V.Frankl und Charlotte Bühler ein.

¹⁰ Ich arbeite gerne mit verschiedenen Methoden nach dem Motto: Was hilft, wirkt.

¹¹ Irvin D. Yalom: Der Panama-Hut oder Was einen guten Therapeuten ausmacht. München 2002

¹² Reinhold Dietrich: Analytische Bionergetik. Salzburg 1990, S. 533

ziehungen zu Männern kamen sowohl in der Zeichnung als auch im realen Leben nicht an die Verehrung für den Vater heran.

Die Beziehungen, die Katrin zu Männern hatte, waren nicht herzlich, innig und nah. Es fehlte immer irgendetwas an ihnen. Dieser Mangel wurde von ihr häufig nach den Maßstäben der Eltern gemessen. Sie konnte sich nicht vorstellen, vor die Eltern zu treten und ihnen zu sagen, ich liebe diesen Mann mit allen Fasern meines Herzens. Sie hatte Beziehungen, die ihr Herz nicht ansprachen oder konnte sich ganz hingeben in einer Erfahrung, die von vornherein zeitlich limitiert war. Dieses Dilemma einer Trennung von Liebe und Sexualität bringt Lowen (1976) sehr treffend auf den Punkt:

„Die Zurückweisung seiner sexuellen Liebe stellt eine Verletzung seines Stolzes dar. Entsprechend ist eine Beleidigung seines Stolzes gleichbedeutend mit der Zurückweisung seiner Liebe.“¹³

Die Probleme des rigiden Charakters zeigen sich in der Ich-Du-Beziehung, wenn Hingabe und Sexualität ins Spiel kommen. Empfindet der Rigide Typ Liebe, wird er sie von Sexualität trennen und sich vor sexueller Hingabe scheuen. Auf Sexualität einlassen kann er sich, wenn es keine Herzensangelegenheit ist.¹⁴

Vieles wurde uns klar, als wir zu einer Erinnerung vorstießen. Katrin traktierte mit 5 Jahren ihre Eltern mit der Forderung, ihr das Märchen von Rotkäppchen zu erzählen. Dieses Beharren und der Inhalt des Märchens legt die Vermutung nahe, dass in dieser Urlaubssituation die Sinnlichkeit zwischen den Eltern für diese zur Überforderung wurde. Die kleine Tochter durfte die Eltern mit ihren Wünschen einander distanzieren.

Wir befassten uns mit dem Märchen. Die Deutung von Bettelheim half uns weiter. Die Mutter schickt die Tochter in den Wald, obwohl sie die Gefahren kennt. Sie mahnt vor dem Bösen Wolf, dem bösen Vater (der Verführung). Das Kind wird wie herbeigemahnt von der Verführung heimgesucht und verschlungen. Der gute Vater (Förster) befreit das Kind.

Wir bleiben auf der märchenhaften Ebene und fragten uns, welche Rolle ihr derzeitiger Freund „Junker Hans“ spielt. Katrin blieb die Prinzessin ihres Vaters, indem sie nie einen Partner wählte, der dem Vater echte Konkurrenz machen konnte. Dies wird bei einem Rollenspiel mit Kissen klar. Der Vater möchte nicht, dass seine Tochter eine eigene Familie gründet, die ihm für sich selbst doch so viel bedeutet. Dann wäre sie nicht mehr so nah für ihn.

Katrin steht nicht zu ihrer Beziehung. Hans wohnt nicht in ihrem Herzen und den Eltern erzählt sie kaum etwas.

¹³ Alexander Lowen: Körperausdruck und Persönlichkeit. Reinbek bei Hamburg 1976, S. 149

¹⁴ Vgl. Rank/ Rank, S. 291

Katrin fährt viel zu ihren Eltern; in deren Königreich. Ein eigenes mag sie sich nicht erträumen oder dafür sorgen. Bei den Eltern fühlt sie sich als Tochter geborgen und wohl.

Wir sind noch weit entfernt von einer Sehnsucht nach einem eigenen Leben an der Seite eines ebenbürtigen Mannes, zu dem sie eine enge Bindung eingeht. Vorerst muss noch die Bindung an den Vater gelöst werden.

Wir wenden uns den Gefühlen zu und der Fesselung des Überschwangs. Hier führt uns der Seelenvogel weiter, der fliegen und Abenteuer erleben möchte. Auch wenn er zerzauselt zurückkehrt und eine Feder verloren hat, so ist sein Herz doch voller Eindrücke. Wie er nun aussieht, ist ihm wurscht. Er schert sich nicht um Äußerlichkeiten, die inneren Werte zählen, die Freude, die Lust, das Erleben.

Katrin entdeckt diese Wünsche in sich wieder. Sie jauchzt am Strand von Australien („weil da niemand zuschaut“), sie schaukelt auf dem Kinderspielplatz („ohje, was mögen die Leute gedacht haben“) und umarmt spontan nahestehende Freunde („die fanden das toll“). Als ihr ein kleiner Vogel folgt, erkannten sie einander. Ein richtig entzückender Zauber.

Die beruflichen Wünsche und Ziele drängen immer mehr in den Mittelpunkt. Sie will ihrem Herzenswunsch folgen und nach Hamburg („näher bei den Eltern“) eine neue Stelle finden. Wir wenden uns der Erstellung einer Balanced Scorecard ihrer Fähigkeiten und Gefühle zu. Das Herz steht ganz allein und fühlt sich ausgeschlossen. Hier zeigt sich die rigide Problematik: „Mit diesem Herzen ist der Rigide nicht in Verbindung.“¹⁵ Es sehnt sich nach einer Familie und Zugehörigkeit. Wichtig ist ihr die Leistung, die sie jedoch als extreme Anstrengung erlebt.

Das Herz und der Berufswunsch stehen nun im Brennpunkt. Die Gegensätze von Bindung und Autonomie, die beiden Beine des Glücks: Liebe und Arbeit.

Doch es fällt uns schwer, diese Themen näher zu fassen. Katrin kommt unregelmäßig. Ich spüre mal eine gewisse Nähe, dann wieder sagt sie die Stunden ab oder fährt ewig in Urlaub. Ich thematisiere das mit ihr. Ich spüre die Bindung nicht inniger werden. Wenn diese Art der Beziehungsgestaltung ähnlich ihrer Partnerschaften abläuft, dass müsste uns durch eine Intensivierung der Therapie einiges deutlicher werden. Ich bringe ein, sie möge jede Woche kommen und sich um regelmäßige Termine bemühen, zumal sie immer wieder den Faden zum Thema verlor. Sie kämpfte und ärgerte sich. Aber sie sah es irgendwann ein.

Dieser Weg war richtig und wichtig. Wir kamen uns näher und näher. Ich schloss Katrin in mein Herz. Sie öffnete sich. Wir gingen tiefer. Nun wurde ihr der Grundkonflikt deutlicher. Sie konnte die Verstrickung mit dem Vater erkennen. Im Traum erdrosselte sie einen süßen

¹⁵ Reinhold Dietrich: Analytische Bioenergetik. Salzburg 1990, S. 529

kecken Kaiman, der mit ihr sinnlich flirtete, schließlich zubiss und sie lebensgefährlich bedrohte. „Ich musste ihn umbringen, er hätte mich sonst getötet. So sind Kaimane eben.“ Mag es der harmlos niedliche Flirt des Vaters gewesen sein, den sie als ernste Gefahr erkannte? Es war wirklich eine Puzzlearbeit.

Als sie einer Lösungsübung vom Vater zustimmte, wurde viel bei ihr bewegt und gelöst. Sie weinte und nahm Abschied. Die Übung ermöglichte ihr, eine Katrin in der Zukunft zu sehen, der es als autonome liebende Frau an der Seite eines Mannes ganz ausgezeichnet geht. Dieses Bild von der „Zukunftskatrin“ gab ihr Kraft.

War der Berufswechsel vor diesen intensiven Stunden in den Hintergrund getreten, so zeigte sich nun, dass sie jetzt nach der Vergangenheitsbewältigung für die Zukunftsplanung bereit war. Sie bewarb sich, ging zum Image-Coaching und veränderte sich in eine sehr strahlende Frau. Ihre Attraktivität und innere Gelassenheit kamen zu einem stimmigen Ausdruck. In einer Übung konnte sie Abschied von dem Motiv, wegen der Eltern einen Umzug in den Norden anzustreben.

Negative Veränderungen in ihrem Beruf gaben den Ausschlag. Wir brauchten nur noch *eine* Übung. Katrin übertrug ihre Offenheit und ihr Charisma¹⁶ aus einer anderen Situation auf ein kommendes Bewerbungsgespräch und hatte die Stelle.

Überschäumend und voller Freude fiel Katrin mir in die Arme und teilte diesen Erfolg mit. Sie hatte sich so sehr verändert. Sie war schön, gefühlvoll, herzlich, liebenswert und offen. Was war aus meiner Katrin geworden? Ehe ich mich versah, breitete sie ihre schillernden Flügel aus und flog taumelnd in die Sonne. Das ist das Los der Therapeutin.

Ich ließ sie gerne ziehen. Und ich wünsche ihr alles Glück und Durchhaltevermögen in der neuen Stadt.

Bleib bei deinen Gefühlen, bleibe dir treu. Das Ding mit dem Alkohol brauchst du bald nicht mehr. Überschwang findet sich auch anderswo als in der Flasche.

Wir nahmen Abschied. Aber ich war nicht wirklich traurig. Ich war stolz. Katrin hat sich so sehr gewandelt. Ich durfte sie begleiten und bei ihrer Entpuppung Anteil nehmen.

Einen Menschen, der vom Herzen her zurückgewiesen wurde, braucht eine spezielle Begleitung und Katrin fand, sie hätte sie bei mir gefunden:

Es braucht eine „unendliche Geduld und Aufmerksamkeit vom Therapeuten und Wertschätzung vom Herzen her, dass der Therapeut zulässt vom Herzen her getroffen zu werden, (...),

¹⁶ Ich hatte ihr das Buch von Nikolaus B. Enkelmann empfohlen: Charisma. Beruflichen und privaten Erfolg durch Persönlichkeit. Landsberg/Lech 2000. Die darin enthaltene CD nutzte Katrin zur Trance-Arbeit vor dem Einschlafen.

dass ich nicht der Leistungsfähige bin, sondern der Spürende, der Begleitende, der Erlaubende, der an sich selbst Zweifelnde, der Nach-Innen-Gerichtete.“¹⁷

¹⁷ Reinhold Dietrich: Analytische Bionergetik. Salzburg 1990, S.547