

Die Seele durch den Körper berühren

Vortrag von Wolfram Helke

So paradox dieser Satz erscheint so genau trifft er die Arbeit, die ich Ihnen in ihrer Entstehungsgeschichte und Praxis darlegen möchte. Anfangs gebe ich einen Überblick von der Initiatischen Therapie. Sie wurde entwickelt von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius. Dann möchte ich die Personale Leibtherapie, wie ich sie heute vermittele, vorstellen. Die Initiatische Therapie entstand zwischen 1950 und 1960 in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald. Die extreme Lebensgeschichte der beiden Gründer ist der Hintergrund für den Therapieansatz. Beide gingen unabhängig von einander durch viele lebensbedrohliche Situationen. Diese Initiationen des Schicksals stießen einen jeden von der kreatürlichen, rein physischen Ebene in die paradoxe Realität zwischen Tod und Leben. So trafen sie einander nach dem zweiten Weltkrieg im Schwarzwald und bauten ihre Arbeit auf. Sie entwickelten eine Psychotherapie, mit der sie den Menschen in seinem Wesenskern treffen konnten.

Um diesem - von den Projektionen der realen Welt verdeckten - innersten Sein näher zu kommen, arbeitete Maria Hippius mit dem Geführten Zeichnen, dem Zeichnen aus dem Unbewussten. Sie entwickelte es aus der Grafologie. Als Anleitung empfahl sie, mit geschlossenen Augen auf ein großes Blatt Papier Linien zu ziehen. Mit schwarzer Kreide in beiden Händen entstanden Kreise, Schalen, aggressive Striche, zarte Gespinste. Nach fünf, sechs Blättern kamen die versteckten Impulse aus der Seele zum Vorschein. Das nach innen Tasten zeigte die seelische Dynamik auf dem Papier. Daraus begann das therapeutische Gespräch.

Die Idee zur Personalen Leibtherapie schuf Dürckheim aus seiner ganz persönlichen Behandlungsform. Wenn er mit seinen Klienten über das Gespräch arbeitete, kam es vor, dass er anbot, auch mit seinen Händen zu behandeln.

So durchbrach Dürckheim das Abstinenzgebot der Psychoanalyse. Mit seinem Behandlungsansatz wollte er den „ganzen Menschen in die Hand nehmen“. Damit meinte er die Bezugnahme auf das Wesentliche, auf den inneren Kern. Er behandelte mit kräftigen, wie zarten Strichen und experimentierte mit der Aura. Allerdings ging es auch ihm primär nicht um das Lösen oder Lindern von physischem oder psychischem Schmerz. Er wollte das seelische Empfinden im ganzen Körper zur Erfahrung bringen. Mit diesem Ansatz inspirierte er viele Therapeuten, die ihrerseits diese Haltung in die eigene Behandlungsweise aufnahmen.

Die Initiatische Therapie sucht die Auseinandersetzung mit dem Schatten. So werden körperliche und seelische Energieblockaden nicht beseitigt, sondern zum Bewusstsein gebracht. Es wird versucht, die aufkommenden Emotionen im Geführten Zeichnen, im Kontakt mit dem behandelnden Therapeuten umzusetzen. Es geht nicht um den ungebremsen Ausdruck, sondern um die Verwandlung der gelähmten, jahrzehnte lang zurückgehaltenen Kraft. Dieser Prozess führt irgendwann zur Frage: Welchen Sinn finde ich und welchen Sinn gebe ich mir selbst in meinem Leben?

Dürckheim meint mit dem Begriff „Initiation“ den Vorgang, der das Tor zum Geheimen öffnet. Das Geheime ist nicht nur das Unbewusste im Allgemeinen. Es ist vor allem die Erfahrung der bis dahin unbekanntem Selbstkraft in sich. Initiation führt auf den Weg zur Individuation. Damit schließen sich die Gründer an das Konzept der analytischen Psychologie von C.G.Jung an. In der Hoffnung, die Terminologie der Psychoorganik exakt wiederzugeben, geht es in der Initiatischen Therapie um das Erkennen von Primärimpulse auf dem steinigem Weg von Sekundärreaktionen und Kompromissen, um mehr und mehr dem tiefen Organischen zum Ausdruck zu verhelfen.

Ein wichtiges Mittel zur Selbstfindung ist die Meditation. Dürckheim kam in Japan, wo er während des zweiten Weltkrieges zehn Jahre lebte, mit der Zen -Tradition in Kontakt. In seinen Gesprächen mit Gelehrten und Persönlichkeiten des Zen fand er Parallelen zwischen dem mittelalterlichen Prediger Meister Eckehart und Erfahrungen aus der Zen - Praxis. Er selbst übte das Bogenschießen. Dadurch kam er mit der Chi-Kraft in Kontakt, in Japan Hara genannt. Das heißt „Bauch“. Diese Zentrierung im Unterbauch auf einen Punkt beruhigt, klärt und bringt Gesammeltheit in den ganzen Körper. In allen Vorträgen und Einzelstunden wusste er diese Qualität zu vermitteln. Er schrieb auch ein Buch darüber.

In den 60er Jahren wurde er zusammen mit Pater Lasalle durch die Verbreitung der Zen - Meditation in Deutschland bekannt. Durch seinen psychotherapeutischen Hintergrund sensibilisiert, achtete er darauf, dass die seelischen Prozesse, die in der Meditation aufkamen, in die Therapie einfließen konnten.

So entstand in Rütte allmählich ein Therapiezentrum mit dem Zeichnen, der Leibtherapie, Meditation, Tanz, Aikido und anderen Therapieformen. Über die Lebenszeit der Gründer hinaus gab es etwa 50 Mitarbeiter. Zur Zeit sind es etwa 15. Die rege Vortragstätigkeit Dürckheims und seine zahlreichen Bücher, in viele Sprachen übersetzt, machten das Zentrum bekannt. Jedes Jahr war Dürckheim, der fließend französisch sprach, einen Monat in Paris.

Alltag als Übung ist nicht nur ein Buchtitel von Dürckheim. Es meint auch den bewussten Bezug zu dem, was ich gerade tue, denke oder fühle. Er sollte zunehmend meine Haltung nicht nur im Moment der Übung, sondern im Leben bestimmen. So erzählte Dürckheim, dass er im Moment bevor er den Motor seines Autos startete, sich fragte: wer dreht jetzt den Zündschlüssel herum. In allen Lebenssituationen suchte er den Zugang zu seinem Wesen.

Mit 23 Jahren traf ihn ein Spruch von Lao tse mit solcher Heftigkeit, dass er von da an der unfassbaren Transzendenz immer wieder nahe kommen wollte. Der Beginn des 11.Spruches aus dem Tao te king lautet: „Dreißig Speichen treffen die Nabe, aber das Leere zwischen ihnen wirkt das Wesen des Rades...“. „Transparenz zur Transzendenz“ sagte er dazu.

Wenn Dürckheim einen Menschen in die Hand nahm, so behandelte er intuitiv und experimentell. Er wollte den Menschen erden, zentrieren, die Harakraft wecken. Er selbst am Ende seines Lebens, sagte einmal zu mir: „Viele Jahre ging es mir um das Wecken von Hara. Heute suche ich die Herzkraft im anderen.“ Das hatte mich angeregt, meine Behandlungsweise genauer zu hinterfragen. Im Laufe meiner therapeutischen Entwicklung suchte ich Erfahrungen bei vielen Leibtherapeuten. So beschreibe ich Ihnen jetzt, wie ich heute arbeite:

Eine Behandlung mit der personalen Leibtherapie dauert eine Stunde. Sie besteht aus einem kurzen Vorgespräch, um das Thema, das Problem zu erfassen. Psychische Labilität, ausgeprägte Neurosen, ein Depersonalisationssyndrom müssen abgeklärt sein. Diese Störungen können in der Körperarbeit zu Regression führen. Hier ist Leibarbeit nicht angebracht. Begleitet werden können Lebens- und Sinnkrisen, Beziehungsprobleme. Die Aufarbeitung biografischer, oft frühkindlicher Verletzungen kann Thema sein. Psychosomatische Störungen können durch Leibtherapie gelindert und tragbar werden. Der zu Behandelnde bleibt bekleidet und liegt ohne Schuhe auf einer Matte. Wenn der Vorschlag auf dem Rücken zu liegen Angst macht, ist Seitenlage, Bauchlage, Sitzen oder Stehen möglich. Die ungeschützte Rückenlage kann an das Kleinkindalter erinnern. Andere assoziieren eine Operationstisch. Solche Einfälle verhelfen zu einem unmittelbaren Einstieg. Ich beginne die Behandlung an den Füßen, um den Menschen aus dem Denken zu holen. Es verhilft dazu besser anzukommen.

Ein sanftes Stützen des Lendenwirbelbereichs weckt oft Erinnerungen an das Gehalten-Sein als Säugling. Frühkindliche Störungen treten auf. Das Berühren der Bauchdecke bedarf großer Vorsicht. Viele vertragen diesen Kontakt anfangs gar nicht, besonders wenn Missbrauch oder Essstörungen vorliegen. Das Fühlen der Hara - Qualität entsteht bei ruhigem Tasten des Unterbauchs. Der Sexualbereich bleibt unberührt.

Sehr verbreitet sind Zwerchfellverspannungen. Deren Lockerung beansprucht Behutsamkeit und Zeit. Seelische Bedrückung, unverarbeitete Schocks, Schrecksituationen, zermürbende Lebensumstände kommen hier oft hoch. Das Wahrnehmen des Atems, das Anregen des Atemflusses löst die Spannung.

Ebenso wichtig wie die Arbeit am Bauchraum ist die Behandlung der Muskel des Brustkorbes. Da der vordere Brustbereich nicht immer Berührung verträgt - bei einer Frau nicht berührt wird – ist es ratsam, den Rücken zu behandeln. Dort sammeln, sich über die Jahre Verhaltenheit, Angst, Scheu, Schuldgefühle, Aggressionen. Stilles Halten mit den Händen lockert die oberflächliche Tagesspannung. Gelangt man in tiefere Muskelschichten, fühlt man fast immer einen festen Strang, den langen Rückenstrecker. Bewegt man diesen Strang mit aufgestellten Fingern, dann löst sich der Muskelpanzer langsam. Schmerzt der Druck, dann hilft die Konzentration auf den Hara - Bereich. Dadurch entsteht Distanz zum Schmerzzentrum im Rücken. Dieses Phänomen überträgt sich auf die seelische Ebene: auch hier kommt es zur Distanz von schmerzlichem Erleben.

Oft stellt sich wie beiläufig ein Gespräch ein. Dieses „Leibgespräch“ – ich komme darauf noch zu sprechen – eröffnet Spuren zu den Ursachen lange eingefleischter Verfestigungen in Körper und Seele.

Der gesamte Behandlungsbogen dient im letzten der allmählichen Öffnung zur Herzmitte. Doch das ist ein langer Weg.

Die sanfte Behandlung des Kopfes schafft Beruhigung. Eine nochmalige Berührung der Füße bildet den Abschluss. Dieses neuerliche stille Auflegen der Handflächen auf die Fußsohlen spannt den Bogen vom Kopf bis zu den Füßen. Sehr häufig erlebt der Behandelte erst jetzt die Ganzheit seines Körpers. Dieses sich Ganzfühlen reicht über die Empfindung des physischen Körperinnenraums hinaus.

Nach etwa 40 Minuten Behandlung ende ich mit einem Austausch über das Erlebte.

In der Leibtherapie kommt es zu verschiedenen Kontaktebenen, zu verschieden starken Bezugqualitäten. Diese sind Berührung, Beziehung und Begegnung.

Mit Berührung meine ich ein erstes kennen Lernen. Mit Beziehung beginnt der Prozess von Projektion und Schatten. Begegnung findet statt, wenn Therapeut und Klient einander auf einer existenziellen Ebene treffen, - Dürckheim würde sagen, von Wesen zu Wesen.

Die Berührung als Bezugsqualität. Hier schafft man am Vertrauensboden. Ein Beispiel: Ein etwa 35-jähriger körperlich durchtrainierter Mann, Sportlehrer kam und erzählte von seinen waghalsigen Bergwanderungen. In Alleingängen stellte er oft das Schicksal auf die Probe. Die Berührung durch mich als Mann schien ungewohnt. Als ich mit den Händen sein Becken hielt, fragte ich, was er spüre. Er fand es als angenehme Massage. Ich fragte: „Spüren Sie sich?“. Er antwortete: „Ich spüre Sie gut“. Ich fragte weiter: „Spüren Sie ihr Becken?“. Da trat eine Pause ein. Sein Gesichtsausdruck zeigte, dass er die Frage nicht einordnen konnte. Schließlich antwortete er: „ja schon, ich spüre Ihre Hände“. So fragte ich nochmals: „Wie spüren Sie Ihr Becken?“. Darauf hin seufzte er ratlos und meinte: „Gar nicht „.

Im Nachgespräch erzählte der Mann von seiner Gefühlsnot, die er zu seiner Partnerin empfand. So glücklich er allein auf dem bezwungenen Berggipfel war, so verloren fühlte er sich in den Armen der geliebten Freundin. Er stürzte sich schon als Jugendlicher in alpinistische Abenteuer, um von zuhause wegzukommen, wo er nur in seinen schulischen Leistungen anerkannt war. Er erinnerte kein Berührung von Vater und Mutter.

Zum Aufbau der Beziehung. Mit der Zeit und einiger Behandlungserfahrung entwickelt sich ein „Leibgespräch“. Auffallend an diesem Leibgespräch ist für mich, dass der Großteil aller Behandelten an bestimmten Stellen des Körpers berührt, ganz bestimmte Themen ansprechen. Also stehen bestimmte Erinnerungen und Erlebnisse mit der berührten Stelle in Beziehung. Dieser Vorgang Berühren und Erinnern im Körper führt zu einer Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Das Sprechen und die gleichzeitige Berührung an der verletzten Stelle machen die Geschichte lebendig. So springt seelisch Erlebtes - ob im Mutterbauch, als Kind, in der Pubertät oder als Erwachsener – in die physische Spannung des gerade berührten Körperteils. Die authentische Berührung verhilft dem Klienten zu einer ebenso authentischen Ausdrucksweise. Ursprung einer Verletzung – auch wenn sie seelisch ist – finden sich im Körper und werden im Körper wiedererlebt.

Die emotionale Auswirkung einer solchen Verletzung ist meist nicht im Körper, sondern um den Körper herum, im energetischen Ausstrahlungsbereich des Körpers gespeichert. Wenn diese im Energiefeld gespeicherten Auswirkungen in der oben beschriebenen Weise inkarniert werden können, entwickelt sich parallel zur Lösung der Muskelspannung die Lösung der Problemspannung. Indem der Betreffende immer wieder, oft Jahre lang durch diese Schleuse der Verletzung geht, wandelt sich der Bezug zu der Seelenwunde. Immer früher weiß er, wann die gefährliche Situation auftaucht und er lernt Vorkehrungen zu treffen.

Dazu ein Beispiel, das den Prozess der Beziehung verdeutlicht:

Eine Frau, Mitte 40, Lehrerin, alleinerziehende Mutter, kommt nach 5 Jahren Analyse zur Leibtherapie. Ich berühre sie sorgfältig. Ungewohnter Weise fühle ich mich in der Berührung unsicher. Sie scheint mir unnahbar. Als ich sie das frage, weist sie es zurück. Sie könne mit ihrem Körper gut umgehen und liebe ihn. Die zweite Stunde verläuft ähnlich. Das darauffolgende Mal erzählt sie von Gewaltträumen. Diese kann sie mit der gegenwärtigen Situation nicht in Verbindung bringen. In den folgenden Begegnungen entdeckt sie Parallelen zu ihrer abgeschlossenen Analyse. Sie erlebe nun im Körper, was sie im analytischen Gespräch durchkämpft hätte. In dem Moment, in dem sie von Gewalt träumte, erzählte sie von ihrer Liebe zu dem Analytiker. Das erklärte ihre anfängliche Reserviertheit. Der Körperprozess berührte ihr zentrales Problem des ungeliebtes und geprügelten Kindes. Sie erfuhr nun im Körper und nicht mehr nur bildhaft in Worte übersetzt, wer sie ist. Gleichzeitig fand sie Erlösung von der Übertragung zu ihrem Analytiker. Sie könnte sich selbst in Besitz nehmen und fand ihr Glück in der eigenen Körperlichkeit.

An dieser Stelle stellt sich die Frage: Wie geht ein Körpertherapeut mit Übertragung um? Dabei spielt eine wichtige Rolle, ob die Behandlung mit einem Mann oder einer Frau stattfindet. Das körperliche, energetische und seelische Spannungsfeld ist jedes Mal unterschiedlich. Der Therapeut hat stets auf eine klare innere Distanz zu achten. Die Berührung ist klar und abgegrenzt. Bei Gegenübertragung des Therapeuten hat dieser sich sofort in seiner Projektion zu klären. Bewusstes Fühlen des eigenen Energiekörpers, des eigenen Körperinnenraumes, des eigenen Herzaumes schafft Abgrenzung und entflechtet die Beziehung.

Nun ein drittes Beispiel, in dem sich die Qualitäten von Berührung, Beziehung und Begegnung darstellen lässt:

Eine etwa 35-jährige Frau und Mutter, Malerin hat wenig ehelichen Kontakt zu ihrem Mann. Er, von Beruf Architekt, war zu vital für die feinfühligere Frau. Sie sucht einen Gesprächstherapeuten. Dieser beginnt mit ihr eine sexuelle Beziehung. Nach einiger Zeit trennt sich die Klientin und arbeitet mit einer Therapeutin an den schweren Verletzungen. Schließlich fühlt sie sich stark genug und sucht einen männlichen Körpertherapeuten. So

kommt sie zu mir. Das erste halbe Jahr war der Kontakt neutral. Ich darf sie nur an wenigen Stellen des Körpers kurz berühren. Jedes mal flossen Tränen ohne Bezug zur Ursache. Das Berühren tat ihr gut.

Allmählich meldete sich Widerstand. Sie stemmt sich gegen meine Hände. Emotionen wurden heftig. Die schwebende Astralebene verband sich mit der Vitalebene. Als astral bezeichne ich die Ausstrahlung, die den Körper durchdringt und etwa einen halben Meter um den Körper herum besteht. Die Vitalebene durchfließt den Körper, gibt Lebensenergie. Durch die Integration der Ebenen kam der ganze Schmerz des Nichtgesehenenseins hoch. Die Erinnerungen an Vater, Ehemann, Therapeut brachten den ganzen Hass auf die Männer zum Ausbruch. Sie übertrug all das auf mich, schrie und schlug mich. In dieser Vehemenz des Wütens hielt sie plötzlich inne und nahm mich wahr. Sie begegnete meinem ruhigen Blick. Die Projektion fiel ab. Wir begegneten einander.

Entwicklung des Leibbewusstseins:

Leibbewusstsein entsteht, wenn die Seele durch den Körper berührt wird. Wie kann das geschehen? Ist das rein intuitiv? Gibt es da eine Technik? In meinem Buch „Toucher l'ame par le corps“ versuche ich darzustellen, dass der Leibtherapie durchaus ein methodischer Ansatz zugrunde liegt. Diesen beschreibe ich im letzten Teil meiner Ausführungen. Die Entwicklung zum Leibbewusstsein entspricht dem Individuationsprozess.

Ganz allgemein führen menschliche Erkenntniswege von dunkleren Erfahrungsebenen zu lichtereren Räumen. Die indische Chakren - Lehre z.B. setzt einen ersten Entwicklungsschritt beim Beckenboden an und beschreibt eine stufenweise Integration bis zur Erleuchtung über dem Scheitel des Kopfes.

C.G.Jung vergleicht den energetischen Weg der Chakren mit dem psychischen Weg der Individuation. Jean Gebser sieht die Entwicklung von Bewusstseinsstufen im Menschen. Sie beginnen im Archaischen und entwickeln sich von der magischen über die mythische und mentale Stufe zur Integration des menschlichen Seins.

Mit der Frage, was bei einem zu Behandelnden im Unbewussten geschieht, entdeckte ich, dass Gebsters Stufengang im Körper eingeschrieben ist. Allerdings läuft ein Körperprozess nicht in der Reihenfolge von archaisch bis integral. Ein erster Einstieg mag über das Denken gelingen, über das mentale. Bald meldet sich die emotionale Stufe, man verstrickt sich in den dunklen Gründen des Magischen bis plötzlich integrative Ansätze sichtbar werden.

Der Übersicht halber wähle ich zum Abschluss für die Beschreibung des Leibbewusstseins die Reihenfolge von archaisch, magisch, mythisch, mental und integral.

Fuß-, Bein-, und Beckenbereich erlebt man anfangs auf der archaischen Ebene. Der Mensch ist unerwacht. In der Vitalität und Sexualität fühlt er sich identisch mit dem Kosmos. Zeitlos, raumlos erlebt er sich wie ein Kleinkind im Paradies.

Im Bauchbereich ist der Mensch mit unbewusst hochschiessenden Impulsen identifiziert, unreflektiert. Er wirkt magisch, sensitiv ohne Ich-Identität. Entwickelt Riten, um der Übermacht der Natur durch elementare eigene Kraft zu begegnen. Er bündelt sich im Hara.

Bei der Behandlung des Zwerchfellbereichs kommt häufig die Emotionalität zum Tragen. Das Zwerchfell stützt zusammen mit dem Bauch die Stimme, Lachen und Weinen. Bewusstsein kommt durch bildhaftes Erleben. Der Mythos berührt den Menschen. Ein Ichbewusstsein erwacht. Zu seine Impulsen und Emotionen hat er noch keine Distanz. Es wirkt der Mythos von Adam und Eva und ihre Austreibung aus der ungebrochenen Vater- und Mutterwelt.

Wenn man von der Zwerchfellebene zu Brust- und Rückenraum wechselt, dann kommt es zu einer Wandlung des Bewusstseins. Nun ist die mentale Verarbeitung gefragt. Ein Leibgespräch kann beginnen. Nicht der kalte logische Intellekt soll führen, sondern der Austausch zwischen Herz und Vernunft will sich ausbilden. Reflektion und erkennendes Benennen stellen sich ein. Hier beginnt die bewusste Schattenarbeit. Sie kann in Krisen und Abgründe führen. Es kommt zum Sprung in eine alogische Welt. Hier verwandelt sich Angst paradoxer Weise in Vertrauen. Das ist nicht zu machen. Das ist ein Vorgang des sich Einlassens in die Integration von Körper und Seele. Dieser Vorgang ist vergleichbar dem bewussten Überlassens in den Fluss des Atems. Dieser Atemfluss ist nicht machbar. Dieses Loslassen bleibt ein Geheimnis. Es ist ein Loslassen in das Gefäß des Körpers. Fühle ich mich im Körper enthalten als Inhalt, dann fühle ich durch meinen Körper meine Seele. Ich lerne zunehmend denken, was ich fühle.

Am Ende dieses lebenslangen Weges durchdringen sich der körperliche und der seelische Erlebensraum. Gedachtes findet sich im kreativen Ausdruck.

Ich danke für Ihre geschätzte Aufmerksamkeit.