Vitalisieren, mentalisieren, symbolisieren – Wege zu einer leibhaften mentalisierenden Affektivität

Jens Tasche, November 2018

»*Vitalität ist die Kraft, etwas außerhalb seiner selbst zu erschaffen, ohne sich selbst zu verlieren.*«
Paul Tillich

»*Niemals sind wir ungeschützter gegen das Leiden, als wenn wir lieben, niemals hilfloser unglücklich, als wenn wir das geliebte Objekt oder seine Liebe verloren haben.*«
Sigmund Freud

»*Das Symbol war das erste, was ich von aller analytischen Weisheit lernte, und es hat mich nie wieder losgelassen.*«
George Groddeck

»*Ich bemühe mich bei jeder Behandlung abwechselnd darum, das Bewusstsein des Patienten auf der körperlichen Ebene zu erweitern und auf der verbalen Ebene zu schärfen.*«
Alexander Lowen

»In unserer Welt gelten die als die Erfolgreichsten, die sich der Pseudo-Realität am besten anpassen. Und die, die sich am besten anpassen, sind wiederum jene, die am meisten von ihren Gefühlen abgeschnitten sind. Auf diese paradoxe Art verbirgt hier der Erfolg den Irrsinn einer abgelehnten Gefühlswelt« (Gruen S. 34). In diesem Satz hat der Psychoanalytiker Arno Gruen eines der zentralen Probleme des modernen Menschen in der westlichen Welt zusammengefasst. Die Ablehnung der eigenen Gefühlswelt führt jedoch nur sehr selten zu einer Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Entsprechend leidet die überwiegende Zahl der Menschen, die heute eine psychotherapeutische Praxis aufsuchen, nicht mehr an klassischen Neurosen, sondern u.a. an frühen narzisstischen Störungen (vgl. Ermann S. 106). Bei allem Nutzen einer narzisstischen Persönlichkeitsorganisation und trotz großer Furcht vor den eigenen Affekten sind viele dieser Menschen – ob sie nun erfolgreich sind, sich aber emotional verarmt fühlen, oder ob sie als ›Versager‹ ihrer eigenen Enttäuschung hilflos gegenüberstehen – auf der Suche nach Wegen, um sich mit ihrer Lebendigkeit, die sie im Kindesalter zugunsten einer überlebensnotwendigen Anpassung an das familiäre Milieu opfern mussten, neu zu verbinden. Um solchen Klienten das dafür notwendige Unterstützungsangebot bieten zu können, bedarf es nach Auffassung der Bioenergetische Analyse

(BA) einer Einbeziehung des Körpers in den therapeutischen Prozess: Schließlich sind bioenergetisch-kathartische Prozesse eindrucksvolle Belege für die menschliche Vitalität, und für viele Menschen sind sie die einzige Möglichkeit, Verbindung zu bis dahin unzugänglichen Gefühlen aufzunehmen. Aus dieser Perspektive ist ein ungehindertes Erleben eigener Affekte und Bedürfnisse nur möglich, indem die zugehörigen leibgebundenen Gefühle umfassend exploriert werden.

Leibhaftes Erleben der eigenen Affekte ist demnach eine notwendige Bedingung für einen reifen Umgang mit der eigenen Emotionalität. Jedoch ist die Bedingung nicht hinreichend. Vielmehr kann eine vitale Lebensgestaltung – also ein Leben auf einem höheren Energieniveau – nur gelingen, wenn die Strukturen, die den emotionalen Umgang mit sich und mit anderen bestimmen, in ausreichendem Maße gewachsen und entwickelt sind.

Vitalisieren

Es ist verständlich, dass Bioenergetische Analytiker, die ja schon immer unmittelbar mit dem Körper gearbeitet haben, für sich in Anspruch nehmen, einen effektiven Zugang zu diesen Problemfeldern zu haben und über äußerst wirksame Techniken zur Aktivierung von Affekten zu verfügen. Aus bioenergetischer Sicht ist es die Arbeit mit körperlich-affektiven Prozessen, die es dem Klienten ermöglicht, sich in einem lebendigen und ursprünglichen Selbstzustand zu erleben. Diese Arbeit hat aber bis heute – bei aller therapeutischen Qualität – den Charakter einer ›seelischen Befreiung‹ beibehalten. Diese Wahrnehmung der Methode liegt vor allem in den Erfahrungen der Klienten begründet: Nicht selten erhalten sie erst in Folge der kathartischen Prozesse einen Zugang zu frühen, häufig auch vorsprachlichen Erlebnissen, fühlen sich in ihrem Körper und in ihrer Atmung befreit und verspüren eine Vitalität, die sie so zuvor noch nie bewusst wahrgenommen haben. Die damit – zumindest zeitweise – verbundene hohe Zufriedenheit des bioenergetischen Klientels hat vermutlich dazu beigetragen, dass sich die BA nicht tiefer mit dem komplexen Thema der Affektregulierung auseinandergesetzt hat. Vielmehr geht die ›klassische BA‹ davon aus, dass jeder Mensch von Geburt an über weitreichende selbstregulierende beziehungsweise selbstheilende organismische Möglichkeiten verfügt (vgl. Moll S. 41/42), zu denen sich der Klient im Rahmen der bioenergetischen Arbeit lediglich wieder einen Zugang verschaffen muss – durch ein angeleitetes Zusammenwirken von Grounding, Containment und Ausdruck.

Für eine Vielzahl von Störungen, mit denen sich Bioenergetische Analytiker heute in ihrer Praxis konfrontiert sehen, reicht diese Form der affektregulatorischen Arbeit aber nicht aus. Um verschüttete Affekte beleben, ertragen und integrieren

zu können – also das eigene Selbst um wütende, leidvoll-ängstliche, aber auch lust- und liebevolle Anteile zu erweitern –, benötigt der Betroffene komplexe strukturelle Voraussetzungen, ohne die die angeleiteten Prozesse nicht zu einer (Nach-)Reifung der Persönlichkeit führen. Spürt ein Klient beispielsweise in bioenergetischen Übungen einen tief verborgenen, verzweifelten Hass auf die Mutter, so besteht die Gefahr, dass dies sein Selbstbild des liebevollen, fürsorglichen Sohnes in einem für ihn zu kritischen Ausmaß destabilisiert. In der Folge kann er diese Erfahrungen vielleicht nicht in sein Selbstbild integrieren, und seine abwehrende Haltung gegenüber einer tieferen Selbstexploration wird verstärkt. Diese Gefahr betrifft insbesondere Klienten, die nicht über eine innere Bindungssicherheit verfügen, wie sie für die Reifung selbstregulatorischer Kompetenzen zwingend notwendig ist. Hierzu merkt Moser an: »Bei frühen Störungen ist das Beziehungsgefühl nicht internalisiert, sondern muss immer wieder über eine konkrete Beziehung zu einem Objekt wiederbelebt werden« (Moser 2001, S. 109; zitiert nach Schultz-Venrath S. 242).

Mentalisieren

Die Aufgabe, objektgebundene Affekte im Rahmen des therapeutischen Prozesses wiederzubeleben, ist innerhalb der BA bisher nur wenig konzeptualisiert worden. Vielmehr verlässt sich die BA auf ein Beziehungsmodell, das durch eine große Nähe zur Humanistischen Psychologie geprägt ist und sich durch ein wahrhaftiges, vertrauensvolles und die Gleichwertigkeit von Therapeut und Klient betonendes therapeutisches Angebot im Sinne von Martin Bubers ›Ich-Du-Beziehung‹ (vgl. Buber 1995) auszeichnet. Ob und in welchem Umfang ein solches Angebot den Klienten erreicht, wie viel Furcht es bei ihm auslöst und welche seiner narzisstischen Abwehrmuster dabei aktiviert werden, ist nicht immer ohne weiteres feststellbar. Die Erfahrung zeigt aber, dass ein gar nicht so geringer Anteil der bioenergetischen Klienten auf diese Weise in den Therapiesitzungen zwar durchaus eine recht hohe Vitalisierung mit komplexen affektiven Belebungen erfährt, ohne jedoch im Alltag einen reiferen Umgang mit sich selbst und mit anderen zu erwerben. Statt des notwendigen intersubjektiven Feldes, das ein ›Wachsen in der therapeutischen Beziehung‹ fördert, entsteht dann ein ›kathartischer Spielraum‹, der dem Klienten zwar einen Selbstausdruck ermöglicht, ihn aber auch so lange vor Erinnerungen an leidvolle Beziehungserfahrungen schützt, wie keine Objektbindung der Affekte – also ein Übertragungsgeschehen auf den Therapeuten – stattfindet.

Mit dem Mentalisierungskonzept der Gruppe um Peter Fonagy steht nun ein methodenübergreifender Behandlungsansatz zur Verfügung, der die mangelnde beziehungsweise eingeschränkte

Fähigkeit zu mentalisieren als zentrales strukturelles Defizit versteht und Behandlungstechniken zur Behebung dieses Defizits anbietet (vgl. Holmes S. 83). In diesem Verständnis heilt eine Psychotherapie, wenn sie die affektregulierenden Strukturen, die ein Klient zum Zwecke des Überlebens entwickelt hat, bewusst macht und Wege zu einer verbesserten Affektregulation beziehungsweise einer emotionalen Nachreifung aufzeigt (vgl. Schore S. 55).

Dem Mentalisierungskonzept fehlt allerdings jegliche gesellschaftskritische Dimension. Eine Auseinandersetzung mit dem zugrundeliegenden Autonomiebegriff sucht man beispielsweise vergeblich. Stimmen wie die von Arno Gruen, die nicht ausschließen wollen, »dass der Prozess der Erziehung letztlich in nichts anderem besteht, als in oberflächlicher Anpassung oder Unterwerfung unter die vorfindlichen Normen, ohne dass diese zu einer Umbildung der innerlichen Triebstruktur führen müsste« (Brumlik S. 168), finden in der gegenwärtigen Mentalisierungsdebatte keinerlei Beachtung. So scheinen die meisten Vertreter des Mentalisierungskonzepts die kulturell bedingte Unterdrückung kindlicher Aggression und Sexualität als kaum veränderbar anzusehen und beschränken sich auf die Entwicklung von Behandlungsmöglichkeiten für die Störungen, die sich im weiteren Verlauf des Lebens aus dieser Unterdrückung ergeben können. Zwar wird eingeräumt, dass Eltern heute die sexuellen und aggressiven Impulse ihrer Kinder nur in einem sehr geringen Maße in einer mentalisierenden Form aufnehmen (vgl. Taubner S. 79) und dass in der Folge viele Kinder kaum Hilfe bei der Bewältigung dieser zentralen Reifungsaufgaben finden. Allerdings ziehen die Mentalisierungstheoretiker keine Konsequenzen aus dieser Einsicht.

Auch dem Spannungsverhältnis zwischen den sich wandelnden – und von Gesellschaft zu Gesellschaft unterschiedlichen – kulturellen Anforderungen auf der einen und der vermutlich relativ gleichbleibenden ›natürlichen Ausstattung‹ des einzelnen Menschen auf der anderen Seite wird im Mentalisierungskonzept wenig Beachtung geschenkt. Dabei gibt es in der Geschichte der Psychoanalyse auch jenseits von Wilhelm Reich zahlreiche prominente Vertreter, die in den von ihnen beschriebenen Therapiezielen eine kritische Distanz zu einer reinen Anpassungslehre formuliert haben. So versteht C.G. Jung seine Psychologie als eine »Psychologie des voll entfalteten und authentischen Selbst und seiner Seinsweisen« (C.G. Jung; zitiert nach Heine S. 203/204), während Erik H. Erickson davon spricht, »Herr seines Körpers zu sein, zu wissen, dass man auf dem richtigen Weg ist und eine Gewissheit, [sich] der Anerkennung derer, auf die es ankommt, sicher sein zu dürfen« (Erik H. Erickson; zitiert nach Conzen S. 59). Nach Freud müssen diese Ziele allerdings gegen große Widerstände erarbeitet werden – schließlich sieht er die menschliche Erziehung als eine Art Selbstdomestifikation, nämlich als den Übergang vom Lust- zum Realitätsprinzip. Das ursprünglich rücksichtlos nach Befriedi-

gung strebende Kind muss in einem mühsamen Erziehungsprozess lernen, seine Wünsche zu dämpfen beziehungsweise sozial zu steuern und zu verzichten. Dieser Prozess ist zwangsläufig mit Enttäuschungen und Angst verbunden (vgl. Conzen S. 165).

Die Psychoanalyse hat für sich – zu Recht – immer auch eine gesellschafts- und kulturkritische Perspektive in Anspruch genommen. Es wäre deshalb ausgesprochen bedauerlich und über einen längeren Zeitraum hinweg auch wenig erfolgversprechend, wenn der Mentalisierungsansatz eine kritische Auseinandersetzung mit wirklich zentralen Themen der Tiefenpsychologie wie Aggression, Autonomie oder Sexualität meiden würde, um möglichst vielen psychotherapeutischen Richtungen – insbesondere den nicht analytisch orientierten Methoden – eine Integration dieses Ansatzes zu erleichtern.

Gruen hat der Psychoanalyse bereits 1992 vorgeworfen, die Spaltungstendenzen der Kultur zu unterstützen. Er formuliert: »Die moralische Herausforderung der Psychotherapie ist ... die Frage, ob die Therapie den Patienten zu der Kraft verhelfen soll, jene schmerzlichen Erfahrungen zu integrieren, oder ob die Therapie ein subtiles Mittel ist, ihn sich weiterhin verleugnen zu lassen, seine Empfindsamkeit, die ihn zu rebellieren brachte – auch da, wo er sich dessen gar nicht bewusst war – wieder zu verdrängen« (Gruen S. 134).

Was bedeutet ›leibhafte mentalisierende Affektivität‹?

Mentalisieren bedeutet, »die Verbindung zwischen der bewussten Wahrnehmung eines Affektzustandes und seinem Erleben auf der konstitutionellen Ebene wiederherzustellen« (Fonagy et al. S. 22). Dieses Ziel wird von Fonagy et al. auch als ›Konzept der mentalisierten Affektivität‹ beschrieben. Es bezeichnet »die Affektregulationsfähigkeit des Erwachsenen, die es ermöglicht, sich der eigenen Affekte bewusst zu sein und den Affektzustand gleichzeitig aufrecht erhalten zu können« (ebd. S. 104). Es bleibt jedoch unklar, ob damit auch die ›nie-gewussten‹ Inhalte des implizit-prozeduralen Gedächtnisses gemeint sind – das heißt Inhalte, die als körperlich-affektive Zustände gespürt, erlebt und erlitten werden und die ihre Spuren in der basalen Persönlichkeitsorganisation hinterlassen (vgl. Ermann S. 85). Zwar ist auch für Fonagy et al. »unumstritten, dass die Organisation des Selbst mit der Integration körperbezogenen Erlebens beginnt« (Fonagy et al. S. 39) und damit der Kern der Selbst-Urheberschaft im Körper liegen muss (vgl. ebd. S. 67). Auch beschäftigt sich die Fonagy-Gruppe mit der Frage, ob der Körper eine notwendige Komponente des gesamten affektiven Erlebens ist, oder ob ein Affekterleben auch ohne den Körper möglich ist (vgl. ebd. S. 93). Gleichzeitig wird aber die Rolle, die der Körper für die Affektregulation spielt, im Mentalisierungsdiskurs fast völlig unbeachtet gelassen.

Umgekehrt konzentriert sich die BA ganz wesentlich auf die im und durch den Körper unterdrückten Affekte. Dabei legt sie besondere Aufmerksamkeit auf sozial inadäquate Gefühle, die in Beziehungen zu anderen Menschen beziehungsweise unter den heutigen gesellschaftlichen Bedingungen in der Regel nicht gelebt werden können und deren Unterdrückung – zumindest aus Sicht der BA – zu einem eingeschränkten Autonomieerleben führt. Dies stellt für den Bioenergetischen Therapeuten eine große Herausforderung dar. So weist Hofmann zurecht darauf hin, wie schwierig es für Bioenergetische Analytiker sein kann, sich gemeinsam mit ihren Klienten »in die desorganisierten Gefühlsstürme früher Vernichtungsangst, nackten Grauens und Ausgeliefertseins« (Hofmann S. 90) zu wagen. Zusätzlich legt der mentalisierende Bioenergetische Analytiker besonderen Wert darauf, sich dem komplexen Übertragungsgeschehen zu stellen und die Abwehr des Klienten gegenüber der Objektanbindung neu erlebter Affekte aufzudecken. Denn nur wenn der Therapeut zum ›bedeutsamen Anderen‹ wird und anstelle der frühen Bindungspersonen in das affektive Beziehungsgeschehen eintritt, können objektgebundene Gefühle belebt, moduliert und narrativ kohärent in das Selbst integriert werden (vgl. Allen et al. S. 499).

Entsprechend ist eine mentalisierende Körperpsychotherapie aufgefordert, die Chancen eines lebendigen, emotionsfokussierten Übertragungsgeschehens weitaus stärker zu nutzen, als dies in der ›klassischen BA‹ der Fall ist. Falls der im Mentalisierungskonzept als ›prämentalisierender Als-ob-Modus‹ bezeichnete Reifungszustand vorrangig das Interaktionsgeschehen des Klienten bestimmt, besteht die zentrale Aufgabe einer mentalisierenden Körperpsychotherapie darin, diejenigen im Körper des Klienten gespeicherte Erfahrungen und Gefühle, die im Kontext seiner frühen Bindungserfahrungen nicht erwünscht waren beziehungsweise nicht gespiegelt wurden, objektbezogen zu aktivieren. Das hierzu erforderliche Konzept der Zwei-Personen-Psychologie muss sicherlich noch weiter ausdifferenziert werden, ist aber ohne größere Schwierigkeiten in die bioenergetische Theorie und Praxis integrierbar. Schließlich hatte Alexander Lowen, der Begründer der BA, bereits ganz früh die Bedeutung der versorgenden beziehungsweise versagenden Umwelt für die Entwicklung des Kindes erkannt. Auch wenn sein charakteranalytisches Modell noch stark von der Triebpsychologie geprägt ist, beschreibt Lowen im Kern doch Bindungsmuster, die auf der Beziehung zu den frühen Bezugspersonen beruhen und die im erwachsenen Leben die Beziehung zum Körper, zum Anderen und zur Gesellschaft wesentlich bestimmen. Aufgrund der Bedeutung, die der Andere im charakteranalytischen Triebmodell der BA hat, lassen sich tiefenpsychologische Theorieentwürfe wie die OPD (Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik), die Bindungstheorie, das Mentalisierungskonzept oder die moderne tiefenpsychologische Einteilung der Ursachen psychischer Störungen in Konflikt, Trauma und Defizit (vgl. Rudolf S. 26ff) pro-

blemlos nutzen, um bioenergetische Prozesse – das heißt, ein durch Auflösung muskulärer Blockaden in den Vordergrund tretendes Affektgeschehen – zu interpretieren.

Aus der Perspektive einer mentalisierenden Körperpsychotherapie, wie sie in dem von Reinhard Weber-Steinbach und mir gemeinsam herausgegebenen Buch »Bioenergetik als mentalisierende Körperpsychotherapie – Beiträge zu einem psychodynamischen Verständnis leibhafter Affektivität« von 9 AutorInnen skizziert wird (vgl. Tasche/Weber-Steinbach), geht es deshalb darum, dem Klienten einen Zugang zu seiner eigenen Vitalität – das heißt, zur Realität und Energie der eigenen, archaischen und häufig auch antisozialen Gefühlswelt – zu ermöglichen, diese ins Bewusstsein zu heben und gemeinsam mit dem Klienten nach mentalisierenden, affektregulierenden und symbolisierenden Möglichkeiten eines angemessenen Umgangs mit dieser Vitalität zu suchen.

Symbolisieren

Der Symbolbegriff wird im bewusstseinstheoretischen beziehungsweise psychoanalytischen Kontext sehr unterschiedlich verwandt (vgl. Rolf S. 199-257). Für die meisten tiefenpsychologischen Schulen ist aber die Fähigkeit des Menschen, Symbole zu schaffen, ein wesentlicher Baustein für das Verständnis der Organisation menschlicher Gefühle und Erfahrungen.

In der BA ist die Bedeutung von Symbolen kaum konzeptualisiert. Die theoretische Verankerung der BA im monistischen Verständnis einer Körper-Geist-Seele-Einheit und ihre Annahme einer Lebenskraft als Grundlage alles Lebendigen trägt vermutlich dazu bei, dass die bioenergetische Community dem Symbolisierungsthema bisher nur sehr wenig Beachtung geschenkt hat. Diese Haltung hat die BA allerdings auch für den Vorwurf des Biologismus empfänglich gemacht. Insbesondere für die Arbeit mit Klienten, die nicht unter den klassischen Charakterpathologien leiden, erscheint es sinnvoll, auch im Rahmen der BA die Bedeutung von Symbolisierungsprozessen für die psychische Entwicklung und Reifung zu untersuchen.

Das Symbolverständnis der amerikanischen Philosophin Susanne K. Langer bietet hierfür meines Erachtens eine sinnvolle Konzeption an. Für Langer ist die Fähigkeit zu symbolisieren der Schritt vom tierischen zum menschlichen Bewusstsein: Während sich Tiere auf Signale beschränken, sind Menschen zum Gebrauch von Symbolen befähigt. Mit anderen Worten: Menschen können Zeichen nicht nur nutzen, um Dinge anzuzeigen, sondern auch, um diese zu repräsentieren (vgl. Linde S. 89). Nach Langer ist diese Fähigkeit – wie der menschliche Geist überhaupt – aus der Evolution des Fühlens hervorgegangen (vgl. Richter S. 6). Unter Fühlen versteht Langer dabei alles, was gefühlt werden kann: von einzelnen Körperempfindungen über vielschichtige

Schmerz- und Lustgefühle sowie das Spüren von Vitalität beziehungsweise Stimmungen bis hin zum Gefühl der eigenen Identität, komplexen Emotionen, intellektuellen Spannungen und nicht zuletzt auch unserem bewussten Denken (vgl. Lachmann S. 179). Symbolisieren ist damit die eigentliche Grundlage der menschlichen Kultur. Nach Langer führt erst die Symbolisierungskompetenz über eine diskursive (Sprache) und eine präsentative (künstlerische) Symbolik zu Fortschritten in den Bereichen Kunst, Kultur, Technologie und Wissenschaft. Dabei bleibt diese Kompetenz immer auch im leibhaften Fühlen verwurzelt. Für Langer, die in ihrem Denken stark von Ernst Cassirer und dessen Definition des ›animal symbolicum‹ beeinflusst wurde (vgl. Rolf S. 71), sind Symbole deshalb ›living forms‹, also eine lebendige Form des Fühlens und Verstehens. So will Langer auch »das tückische Problem eines Dualismus von Materie und Geist, Leib und Seele, Natur und Kultur vermeiden – der Begriff des Subjekts [wird] bei ihr durch den Begriff des Organismus interpretiert« (Linde S. 86).

Für Langer steht fest, dass der menschliche Geist ein natürlicher biologischer Faktor ist. Er ist »Teil der menschlichen Natur und daher Teil der Natur, der den Prozess der Evolution durchlaufen [hat]« (Richter S. 6). Für Langer ist die Bildung von Symbolen eine ebenso ursprüngliche Tätigkeit des Menschen wie Essen, Schauen oder Bewegung (vgl. Meuter S. 170). Sie versteht das Bedürfnis zu symbolisieren als ein menschliches Grundbedürfnis und eine wesentliche Tätigkeit des Geistes (vgl. Richter S. 6). Symbolisierung bestimmt »den Menschen bis in die Tiefendimension seines Fühlens, auch derjenigen des Spannungsfeldes von Verpflichtung und Freiheit« (Lachmann S. 235). Dabei sieht Langer das Moment der Verpflichtung darin begründet, dass an die Stelle instinktiver Reaktionen, die das tierische Verhalten lenken, beim Menschen Substitute treten müssen (vgl. Lachmann S. 235/236).

Jedes Fehlschlagen des symbolischen Prozesses beeinträchtigt unsere menschliche Freiheit (vgl. Horn S. 26). Dabei besteht für Langer der elementare Sinn menschlicher Freiheit nicht in der Abwesenheit äußerer Zwänge oder in der praktischen Beherrschung der belebten und unbelebten Natur, sondern in einer inneren Sicherheit, mit der Menschen handeln und leben (vgl. Lachmann S. 235/236). »Für Langer geht alles Fühlen aus der Matrix eines Organismus hervor, so dass die Natur selbst die einzige, die monistische Quelle aller menschlichen geistigen Hervorbringungen darstellt« (Heine S. 185). Wir haben also nicht nur Gefühle, sondern ein »Leben des Fühlens« (Lachmann b S. 139).

Das Bewusstsein in der Bioenergetischen Analyse

Langers Auffassung, wonach der menschliche Geist aus der Evolution des Fühlens hervorgegangen ist, hat durchaus eine Parallele zur organismischen Betrachtungsweise des Menschen in der BA, die ja die Entwicklung des Bewusstseins durch Sprache berücksichtigt und Natur-Kulturkonflikte, die die menschliche Fähigkeit zur Selbstregulation in hohem Maße herausfordern, keineswegs leugnet (vgl. Lowen S. 269ff). Gleichzeitig stellt diese Auffassung aber ein Problem dar, das sich weder durch ein ›Zurück zur Natur‹-Verständnis im Sinne Rousseaus (vgl. Petzold/Sieper S. 50) – wie man es in der BA und in der Gestalttherapie findet – noch durch die klassische psychoanalytische Auffassung, wonach »die Menschen ... ein Stück Neigung (Disposition) zur Umwandlung der egozentrischen in soziale Triebe als ererbte Organisation mitbringen« (Brumlik S. 166), befriedigend lösen lässt. Angesichts der vielfältigen, instabilen, widersprüchlichen und häufig auch sozial inkompatiblen Affekte, die dem praktizierenden Bioenergetischen Analytiker täglich begegnen, greifen beide Erklärungsmodelle letztlich nicht tief genug.

Allerdings hat bereits Alexander Lowen die Bedeutung der symbolisch-sprachlichen Kommunikation von Affekten für den körpertherapeutischen Prozess ausdrücklich hervorgehoben (vgl. Lowen S. 287/288). Lowen visualisiert die bioenergetische Konzeption des Bewusstseins in einem Dreieck, deren Spitze das Ich-Bewusstsein darstellt, während die Basis vom Körper-Bewusstsein gebildet wird (vgl. ebd. 282). Dabei beschreibt er das Körper-Bewusstsein als Schnittstelle zum Unbewussten. Im therapeutischen Prozess arbeitet sich die BA so ausgehend vom Ich-Bewusstsein nach unten zum Körper-Bewusstsein vor, um dem Klienten eine Wiederbelebung von Gefühlen und Erfahrungen zu ermöglichen.

Die Bedeutung der sprachlichen Verarbeitung von Erlebnissen wird von Lowen klar benannt. Auch in der BA bedürfen Erfahrungen also einer repräsentativen und symbolischen Strukturierung, um als affektiv-leibhafte Basis des Selbst wirken zu können. Lowen schreibt: »Ich kann nur vermuten, weshalb Worte eine solche Macht ausüben. Gefühle sind subjektiv, Worte haben jedoch etwas Objektives. Wir können sie hören, also erfahren. Außerdem haben sie eine dauerhafte Qualität. Wir wissen alle, dass es nicht leicht ist, die Wirkung eines Wortes, das einmal ausgesprochen wurde, auszulöschen oder rückgängig zu machen. Einmal ausgesprochen oder gar geschrieben, scheint das Wort ein eigenes Leben zu führen. Manche Worte leben sogar ewig« (ebd. S. 288).

Die Verankerung des Erlebten in einem sich dadurch transformierenden Bewusstsein ist für Lowen der eigentliche therapeutische Prozess. Damit ist auch in der BA die Individuation, das heißt der Prozess der Selbst- oder Ganzwerdung, das angestrebte Therapieziel – und dieses Ziel lässt sich eben weder ohne eine Auseinandersetzung mit Themen wie Aggression, Sexualität, Autonomie oder Bindung noch ohne einen Bezug zum Körper realisieren. Auch die BA kann jedoch einer kulturkritischen Perspektive nicht ausweichen und ist aufgefordert, sich mit dem Konflikt zwischen einem leibhaften Selbstausdruck und berechtigten gesellschaftlichen Anforderungen an das Individuum auseinanderzusetzen. Zu diesem Zweck muss sie auch die Wege beschreiben können, die von einer Belebung des Körperbewusstseins zu einem authentischen, konfliktfähigen und anpassungsfähigen Ich-Bewusstsein führen.

Dank der allgemeinen Fortschritte in der Tiefenpsychologie lässt sich heute der Raum zwischen diesen beiden Bewusstseinsschichten sowohl theoretisch als auch methodisch sehr viel präziser ausdifferenzieren, als dies Alexander Lowen zu seiner Zeit möglich war – zum Beispiel mit Hilfe der Symbolisierungstheorie von Susanne K. Langer oder des Mentalisierungskonzepts von Fonagy et al. Dies kann der BA helfen, die aktuellen Herausforderungen zu bewältigen, mit denen sie sich aufgrund der Veränderung des Krankheitspanoramas und der Wandlung zur Zwei-Personen-Psychologie konfrontiert sieht.

Literatur

Allen, J.G., Lemma, A., Fonagy, P.: Trauma. In: Bateman, A.W., Fonagy, P. (Hrsg.) (2015). Handbuch Mentalisieren. Gießen: Psychosozialverlag.

Brumlik, Micha (2006). Sigmund Freud. Weinheim: Beltz Verlag.

Buber, Martin (1995). Ich und Du. Stuttgart: Reclam Verlag.

Conzen, Peter (1996). Erik H. Erikson. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Ermann, Michael (2014). Der Andere in der Psychoanalyse. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., Target, M. (2004). Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Fonagy, P., Target, M. (2003). Psychoanalyse und die Psychopathologie der Entwicklung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Gruen, Arno (1998). Der Verrat am Selbst. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Heine, S. (2008). Die Erfüllung der Religion im philosophischen Denken. Susanne K. Langers ontologisches Naturverständnis. In: Richter, C., Bahr, P. (2008). Naturalisierung des Geistes und Symbolisierung des Fühlens. Marburg: Tectum Verlag.

Hofmann, S. (2018). Den Anderen mitdenken – Mentalisierung als ein Aspekt (körper-) psychotherapeutischer Ausbildung. In: Tasche, J., Weber-Steinbach, R. (Hrsg.) (2018). Bioenergetik als mentalisierende Körperpsychotherapie. Göttingen: Vandenhoek & Ruprecht.

Holmes, J. (2012). Sichere Bindung und Psychodynamische Therapie. Stuttgart: Klett Cotta.

Lachmann, R. (2000). Susanne K. Langer – Die lebendige Form menschlichen Fühlens und Verstehens. München: Wilhelm Fink Verlag.

Lachmann R. (2008)(b). Das ›Leben des Geistes‹ als zweite Lebensrevolution. In: Richter, C., Bahr, P. (2008). Naturalisierung des Geistes und Symbolisierung des Fühlens. Marburg: Tectum Verlag.

Langer, S.K. (1984). Philosophie auf neuem Wege. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag.

Linde, G. (2008). Langers Logik des Präsentativen. In: Richter, C., Bahr, P. (2008). Naturalisierung des Geistes und Symbolisierung des Fühlens. Marburg: Tectum Verlag.

Lowen, A. (1998): Bioenergetik – Therapie der Seele mit dem Körper. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Meuter, N. (2008). Empfindlichkeit für Expressivität – Überlegungen im Anschluss an Susanne Langers nicht-funktionalistischen Naturalismus. In: Richter, C., Bahr, P.

(2008). Naturalisierung des Geistes und Symbolisierung des Fühlens. Marburg: Tectum Verlag.

Moll, A. (2018). Wozu so eine komplizierte Theorie, wenn wir doch direkt mit dem Körper arbeiten können? Mein Weg als Bioenergetik-Therapeutin zum Mentalisierungskonzept. In: Tasche, J., Weber-Steinbach, R. (Hrsg.) (2018). Bioenergetik als mentalisierende Körperpsychotherapie. Göttingen: Vandenhoek & Ruprecht.

Paul-Horn, I. (2008). Sprache als eine Form diskursiver Symbolisierung bei Susanne K. Langer und ihre Theorie der symbolischen Transformation. In: Richter, C., Bahr, P. (2008). Naturalisierung des Geistes und Symbolisierung des Fühlens. Marburg: Tectum Verlag.

Petzold, H.G., Sieper, J. (2004). Das Willensthema in den psychotherapeutischen ›Schulen‹ und ›Orientierungen‹ – Positionen und Konzepte. In: Petzold., H.G., Sieper, J. (2004). Der Wille in der Psychotherapie. Göttingen: Vandenhoek & Ruprecht.

Richter, C. (2008). Von der Logik zur Philosophie des Geistes. Susanne K. Langers Weg zu Mind. In: Richter, C., Bahr, P. (2008). Naturalisierung des Geistes und Symbolisierung des Fühlens. Marburg: Tectum Verlag.

Rolf, E. (2006). Symboltheorien. Berlin: De Gruyter Verlag.

Rudolf, G. (2010). Psychodynamische Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer Verlag.

Schore, A.N. (2003). Affektregulation und die Reorganisation des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta.

Schultz-Venrath, U. (2013). Lehrbuch Mentalisieren. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tasche, J. (2016). Körperpsychotherapie zwischen Bioenergetik und Psychoanalyse. Wiesbaden: Springer Verlag.

Tasche, J., Weber-Steinbach, R. (2018). Bioenergetik als mentalisierende Körperpsychotherapie – Beiträge zum psychodynamischen Verständnis einer leibhaften Affektivität. Göttingen: Vandenhoek & Ruprecht.

Taubner, S. (2016). Konzept Mentalisieren. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Tyson, P., Tyson, R. (2012): Lehrbuch der psychoanalytischen Entwicklungspsychologie. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.