

Jens Tasche

Vom Körper gedacht

Anmerkungen zum Zusammenwirken von Reife und
Lebendigkeit

Vorwort

In den 1990er Jahren initiierte Jens Tasche in seinem beruflichen Umfeld bei KATEM sogenannte „Werkstattgespräche“, in deren Rahmen alle MitarbeiterInnen sowie Gäste eingeladen wurden, sich mit interessanten und interessierenden psychologischen, therapeutischen und philosophischen Themen zu beteiligen. Diese Veranstaltungsreihe fand immer großen Zuspruch.

Wenn man sich in dieser Zeit mit Jens unterhielt, konnte man zu der Ansicht kommen, er sei gerade dabei, sich von der Bioenergetischen Analyse zu verabschieden. Seine Kritik an den konzeptionellen Mängeln wurde immer deutlicher. Es war jedoch kein Abschied, sondern der Beginn seiner Auseinandersetzung mit den Fragen bezüglich einer möglichen Erweiterung des bioenergetischen Therapiekonzepts. Solch eine Auseinandersetzung war, nicht nur aus seiner Sicht, notwendig geworden, um für sich selbst sowie für die Bioenergetische Analyse ein solideres Fundament, ein besseres theoretisches „Grounding“ zu erarbeiten. Dieser Prozess ist bis heute bei Jens lebendig. Mit vielfältigem theoretischem Interesse und schreibend entdeckt er immer wieder Anregungen, die sein therapeutisches Verständnis um neue Facetten bereichern.

Den Ausgangspunkt seiner Überlegungen bilden dabei Sigmund Freud, Wilhelm Reich und Alexander Lowen, der Begründer der Bioenergetischen Analyse. Hinzu kommt der Einfluss der Humanistischen Psychologie, welche die Einheit, die Autonomie und das persönliche Wachstum des Menschen betont. Die Auffassung Martin Bubers, dass menschliche Reifung vorrangig

vom Beziehungserleben und der Begegnung mit anderen Menschen getragen wird, ergänzt diese theoretische Basis.

Die bioenergetischen Arbeitstechniken werden drei Schwerpunkten zugeordnet, was die Bioenergetische Analyse methodisch überschaubar macht. Zum einen gibt es die klassischen bioenergetischen Übungen. Außerdem stehen Techniken mit affektiv-sprachlicher Induktion zur Verfügung. In einer dritten Gruppe werden schließlich komplexe, regressive Situationen „leibdramatisch“ inszeniert, um Schlüsselerlebnisse der Kindheit wiedererleben zu können.

Bei aller Würdigung der Arbeit Alexander Lowens waren jedoch grundlegende Kritikpunkte an der Bioenergetischen Analyse unübersehbar. Die Erkenntnisse der allgemeinen Psychotherapieforschung der 1990er Jahre wurden nur unzureichend zur Kenntnis genommen. So wurden zum Beispiel die Ergebnisse der Säuglingsforschung zu wenig berücksichtigt, die Reflektion der therapeutischen Beziehung war mangelhaft und die Fixierung des therapeutischen Prozesses auf Katharsis einseitig und einschränkend.

Aus dieser Situation heraus entstand das erste Kapitel dieses Buches, basierend auf einem Vortrag, den Jens gemeinsam mit Dr. Reinhard Weber-Steinbach hielt. Seither hat sich das theoretische Verständnis der Bioenergetischen Analyse sicherlich erweitert, nicht zuletzt auch durch Jens Beiträge.

Die 10 Thesen zur Selbstwertregulation sind zu einer Art therapeutischem Selbsthilfe-Bestseller geworden, stellen sie doch in Zeiten mangelnden Selbstwertes eine leicht nachvollziehbare Orientierungshilfe dar. Die darin auftauchende Aufforderung „Selbstwert ist Arbeit“ spiegelt zudem Jens therapeutische Grundeinstellung sehr treffend wider.

Der Beitrag zur Klärung des vielfältigen Gebrauchs des Begriffs „Narzissmus“ mündet in einer klinischen Definition, welche die charakteranalytischen Aspekte Wilhelm Reichs einbezieht. Nach einem kleinen Fallbeispiel (von denen sich Jens für zukünftige, ausführlichere Arbeiten selbst mehr wünscht) folgt eine Darstellung des „Falschen Selbst“, wie es bei Alice Miller und Alexander Lowen reflektiert wird. Insgesamt bekommt der sowohl im Allgemeinen als auch im therapeutischen Sprachgebrauch zu findende Begriff „Narzissmus“ in dieser Arbeit eine klare Strukturierung.

Im Kapitel „Bindung und Abschied“, das sich hauptsächlich auf die Arbeiten von John Bowlby konzentriert, wird eine Neuorientierung in Jens Denken deutlich. Diese geht mit einer 10jährigen Fortbildung bei seinem Lehrer Leonard Hochman in New York einher. Die Arbeit mit Leonhard Hochman hatte einen entscheidenden Einfluss auf Jens berufliche Weiterentwicklung, ohne die er „nicht der Therapeut geworden wäre, der er heute ist“.

Nachdem in den 1970er Jahren der Psychoboom zu einer unglaublichen Erweiterung therapeutischer Angebote führte, begann sich Ende der 1990er Jahre ein theoretisches und diagnostisches Spektrum zu entwickeln, das sich auf eine Vielzahl neuer therapeutischer Forschungsergebnisse berief. Auch die theoretische Weiterentwicklung und Ausformung der Bioenergetischen Analyse nahm im Zuge dieser Entwicklung Fahrt auf. Die nunmehr seit 10 bis 20 Jahren tätigen BioenergetikerInnen bemerkten die theoretischen Lücken und Mängel. Je nach Neigung ergänzten und erweiterten sie die bestehende Methodik um das eine oder andere theoretische Konzept. Jens beschäftigte sich beispielsweise mit Autoren wie

- Donald Winnicott („Das wahre Selbst“),
- Christopher Bollas („Der normotische Charakter“),

- Joseph Lichtenberg („Die motivationalen Systeme“)
- Gerd Rudolf („Strukturelle Störungen“).

Das Thema „Authentizität“ hat ein besonderes Gewicht in diesem Buch. Es taucht in zweierlei Ausformungen auf, nämlich als „Authentizität und Selbstwahrnehmung“ und als „Authentizität und Erziehung“. Grundsätzlich geht es dabei um die Frage, wie Lebendigkeit erhalten und wie Reifung möglich wird und wie diese beiden Aspekte miteinander vereinbar sind. Geht es im ersten Kapitel um das „wahre“ und das „falsche Selbst“, die Struktur des Selbst und den Umgang mit Affekten, gibt Jens im darauffolgenden Kapitel „Authentizität und Erziehung“ einen geschichtlichen Überblick über prägende gesellschaftliche und erzieherische Einstellungen sowie deren psychische Folgen.

Der aus der Tiefenpsychologie hervorgehende entwicklungspsychologische Trend betont die Vorstellung, dass psychische Störungen vorrangig als Entwicklungsfixierungen und -defizite zu verstehen sind. In diesem Verständnis dient Therapie dem Nachholen einer Erziehung, die wesentlichen menschlichen Bedürfnissen wie auch den erzieherischen Möglichkeiten nicht gerecht geworden ist. Aus diesen Überlegungen geht ein Thema hervor, mit dem sich Jens in letzter Zeit viel beschäftigt hat: die Schwierigkeit vieler KlientInnen, als Folge einer mangelnden strukturellen Reifung, erwachsen zu werden. Die vielfältigen Anforderungen und Widersprüche, die es in diesem Prozess des Erwachsenwerdens zu bewältigen gilt, fasst Jens in fünf Kompetenzen zusammen. Diese bieten eine sinnvolle Orientierung, welche Anforderungen heutzutage an den erwachsenen Menschen gestellt werden und in welcher Weise eine therapeutische Unterstützung sinnvoll sein kann.

Die insbesondere von der Humanistischen Psychologie formulierte Idee, dass Therapie immer auch den

gesellschaftlichen Kontext mitdenken muss, darf im öffentlichen Gesundheitssystem und dem aus dessen Belangen heraus organisierten Therapiebetrieb nicht in Vergessenheit geraten. Für Jens hat die Bioenergetische Analyse in dieser Hinsicht kaum etwas von ihrer gesellschaftskritischen Kraft verloren.

Mit der „Therapie als Heldenreise“ fand ein weiterer ursprünglich als Vortrag konzipierter Text Eingang in dieses Buch. Die Analogie therapeutischer Prozesse zum Entwicklungsprozess mythischer Heldenfiguren würdigt den großen Mut der KlientInnen und stellt gleichzeitig die Tätigkeit der TherapeutInnen in anschaulicher Weise dar. Zudem werden Schwierigkeiten deutlich, die seitens des Therapeuten bzw. der Therapeutin auftreten können.

Jens humoristisch anmutendes Unterfangen, Gesangsstunden zu nehmen, entpuppte sich für ihn als persönliche Bereicherung sowohl in Bezug auf seine die Sangeskunst als auch auf die damit verbundenen therapeutischen Einsichten und Stimulanzen. Auch das eine Art Heldenreise. Leider singt Jens in der gemeinsamen Praxis nur sehr selten...

Obschon sich die spirituellen Ausuferungen mittlerweile etwas aus dem therapeutischen Bereich zurückgezogen haben, ist das abschließende Kapitel zum Thema Spiritualität ein wichtiger und klärender Beitrag für die therapeutische Praxis. Als Therapeut ist man bezüglich der spirituellen Vorstellungen von KlientInnen gefordert, eine einfühlsame aber auch klare Haltung zu vermitteln.

Das Erfreuliche an diesem Buch sind die vielen Anregungen, die es Laien wie Therapeuten gleichermaßen gibt. Zudem liefert es eine beispielhafte Darstellung der Weiterentwicklung eines Therapeuten, verbunden mit der unaufdringlichen Aufforderung an die Leser, diesbezüglich ihren eigenen Weg zu finden.

Klaus Kamensky (Mitbegründer von KATEM e.V.
und langjähriger Praxiskollege des Autors)

Inhalt

1. Was ist Bioenergetische Analyse?	1
2. Zehn Thesen zur Selbstwertregulation	24
3. Narzissmus	36
4. Bindung und Abschied	48
5. Authentizität und Selbstwahrnehmung	64
6. Authentizität und Erziehung	80
7. Von der Herausforderung, erwachsen zu werden	111
8. Therapie als Heldenreise	123
9. Von der Schwierigkeit, eine Tonleiter zu singen	134
10. Spiritualität und Psychotherapie	145