

II. Die Biodynamik Gerda Boyesens

Norbert Schrauth, Stuttgart *

1. Einführung

95 Die therapeutische Schule der Biodynamik wurde von der norwegischen Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen entwickelt. Sie hatte Anfang der 50-er Jahre während ihres Psychologiestudiums eine Analyse bei Ola Raknes, einem norwegischen Reich-Schüler¹ gemacht. Da sie den Wunsch hatte, Körper-Psychotherapeutin zu werden, folgte sie dem Rat der Psychotherapeuten, die bei Reich gelernt hatten, und machte noch zusätzlich eine Ausbildung als Physiotherapeutin. Danach arbeitete sie bei der damals schon berühmten Physiotherapeutin Adele Bülow-Hansen. Diese hatte in Zusammenarbeit mit dem Psychiater und Psychoanalytiker Trygve Braatoy² eine neue Methode der Massagebehandlung von psychiatrischen Patienten entwickelt. Sie praktizierte und lehrte diese Methode an einem eigenen Institut in Oslo, das bis heute existiert. So hat die Biodynamik mindestens zwei Wurzeln: zum einen die aus der Psychoanalyse stammende Theorie und Praxis der charakteranalytischen Vegetotherapie von Wilhelm Reich, zum anderen die Vielfältigkeit der skandinavischen Physiotherapie noch bereichert durch die psychiatrische Physiotherapie der Adele Bülow-Hansen.

Nach etwa zehn Jahren Tätigkeit in verschiedenen psychiatrischen Kliniken und in eigener Praxis ging Gerda Boyesen dann 1968 nach London und entwickelte dort in Auseinandersetzung mit den aus Amerika über London nach Europa einströmenden Methoden der humanistischen Psychologie und Psychotherapie ihre eigenen Methoden weiter und fing an, selbst Therapeuten in ihrer Methode auszubilden. Einige Grundlagen dieser Methoden möchte ich nun im folgenden darstellen.

2. Der Schreck-Reflex

96 Adele Bülow-Hansen hatte beobachtet, daß 98 Ängste, Gefühle und Erinnerungen durch Mas-

1 Siehe: Raknes 1970.

2 Siehe auch Braatoy 1948.

* © N.Schrauth Alexanderstr 105 D-70182 Stuttgart 1987,1995

sagen aktiviert werden konnten. Auch hatte sie große psychische Veränderungen im Gefolge ihrer Massagen gesehen. Die Massagen waren besonders erfolgreich, wenn diese mit Augenmerk auf die Atmung bzw. das Zwerchfell durchgeführt wurden und wenn man auf eine Veränderung des Atemmusters hinarbeitete.

Dabei ergaben sich erhebliche Handlungsveränderungen der Patienten, die mit Änderung der inneren Haltung, also psychischen Veränderungen, einhergingen. Vor allem angstneurotische Patienten erlebten deutliche Besserungen und gar Heilungen ihres Leidens, dies allerdings häufig erst nach Durchlaufen einer Phase der vegetativen Abreaktionen, auf deren Bedeutung ich weiter unten eingehen werde. So kam Bülow-Hansen unabhängig von Reich zu der Entdeckung, daß Gefühle wohl durch Muskelspannungen und Zwerchfellkontrakturen verdrängt werden können. Sie selbst verstand sich jedoch nicht als Psychotherapeutin, und wenn ihr eine psychotherapeutische Bearbeitung der provozierten Emotionen notwendig erschien, schickte sie ihre Patienten nach der Massage zu einem Psychiater oder Analytiker. Die Massagen wurden somit als Vorbereitung einer Psychotherapie verstanden. Die Erklärung der Phänomene fußte auch nicht in tiefenpsychologischen Modellen, sondern in der Theorie des Schreckreflexes, einer Theorie ähnlich der der Alarmreaktion nach Cannon (Cannon 1915), weiter elaboriert bei Selye (Selye 1957 u. 1974). Der Schreckreflex oder das Schreckreflexmuster beschreibt die Reaktion des Körpers auf z.B. einen lauten Knall: Der Körper fährt zusammen, die Muskulatur, vor allen Dingen die Beuger, werden angespannt, der Atem wird scharf eingesogen und angehalten.

"Diese Reaktion ist modellhaft für jede akute Gefahrensituation, in der wir uns einem plötzlichen Schock, physischem, emotionalem oder psychischem Streß ausgesetzt sehen. Sie stellt einen für den Organismus unentbehrlichen Schutzmechanismus dar..." (Boyesen, 1987, S. 27).

Folgende Reaktionen vollziehen sich im Rahmen des Schreckreflexes:

- a) Verstärktes Einatmen
- b) Kontraktion der Muskulatur, vor allem der Beuger. Darauf kann dann
- c) eine der Situation adäquate Reaktion erfolgen. Daran anschlie-

bend oder manchmal auch stattdessen muß eine

d) Entspannungsphase folgen, in der das ursprüngliche Atemmuster wieder hergestellt wird. Auch das ursprüngliche Gleichgewicht von Beugern und Streckern, ja der gesamte Körper kehrt dann zum ursprünglichen Ruhegleichgewicht zurück.

99 Falls jedoch eine adäquate Aktion oder gar die unbedingt notwendige Entspannung und Wiederherstellung der ursprünglichen Homöostase aufgrund von äußeren oder inneren Hemmnissen ausbleibt, so wird der biologische Rhythmus unterbrochen. Dann verbleiben **Schreckreflexreste** im Körper. Diese führen auf Dauer zu einer Veränderung der Homöostase, die sich nach der Spannungsseite hin verlagert³. Auf der physischen Ebene läßt sich dann folgendes beobachten:

1. eine leichte Tendenz zur Einatmung
2. eine leichte Störung des Muskeltonus
3. eine leichte Handlungsveränderung
4. eine leichte Anspannung im Zwerchfell" (Boyesen 1987, S. 28)

Diesen Zustand nennt man den **somatischen Kompromiß**.

3. Zyklen

105 Eine gesunde Schreckreaktion durchläuft also folgenden Zyklus:

Schreck (Stimulus)

Anspannung

Aktion

Entspannung, und zwar auf allen psychosomatischen Ebenen. [Siehe Abb. 1]

110 Wird nun dieser biologische Zyklus an irgendeiner Stelle gestört - am häufigsten ist die totale oder teilweise Behinderung der angemessenen Reaktion, oder aber das Ausbleiben der Entspannungsphase- dann bleiben die sogenannten Schreckreste im Körper. Um diese zu verarbeiten, hat der Organismus zahlreiche Mechanismen der Selbstregulation, auf die ich weiter unten noch näher eingehen werde. Kommen diese jedoch nicht oder nur unvollständig zum Tragen und häufen sich die unvollständigen Zyklen, so werden die oben beschriebenen Veränderungen chronifiziert. Waren

diese bisher auch noch als körperliche und/oder emotionale Spannungen spürbar, so verschwinden sie im Laufe des Chronifizierungsprozesses aus dem Bewußtsein und werden auch körperlich verdrängt.

"Die Energie stagniert, eingekapselt in den sog. Repressionsmuskeln. Somit ist keine psychische Energie mehr notwendig, um die (körperliche) Verdrängung aufrecht zu erhalten, eine phantastische Methode zur Neutralisierung von Konflikten. Die emotionale Energie wird tief im Körper vergraben." (Boyesen, 1987, S. 29)

111 G. Boyesen nennt diesen Prozeß eine Verkapselung emotionaler Konflikte und vergleicht dies mit dem Verkapselungsprozeß bei der Tuberkulose. Im Laufe dieses Prozesses ändert sich die Konsistenz der Muskeln, sie verlieren ihre Flexibilität, werden nach und nach zementiert, chronische Verspannung sogar bindegewebig umgebaut. Durch diese chronischen Kontraktionen von Muskeln entstehen auch Handlungsveränderungen.

"Nach Adele Bülow-Hansen besteht in der Skelettmuskulatur zwischen Beugern und Streckern grundsätzlich ein Gleichgewicht. Die Muskelverkürzung kommt erst durch den Repressionsprozeß im Körper aufgrund von Konflikten, verhinderter Abreaktion und Atemhemmung zustande. Diese Verkürzung der Beugemuskeln wirkt durch die schmerzhafteste Dauerspannung im Lauf der Jahre selbst auf den Knochenbau ein, d.h. das ganze Skelettsystem paßt sich gezwungenermaßen den veränderten Spannungsbedingungen an." (Boyesen 1987, S. 31)

4. Massagen als Psychotherapie

112 Die Massagen nun verändern den Muskeltonus, das Atemmuster, die Körperhaltung und schließlich auch die Persönlichkeitsstruktur. G. Boyesen selber beschreibt, daß die Massagebehandlung mehr psychische Veränderung bewirkte als ihre Therapie bei Ola Raknes, der doch überwiegend analytisch gearbeitet hatte. Sie hob insbesondere eine Befreiung des Gefühlsflusses hervor, der ihrer Meinung nach zusammenging mit einer Befreiung des Zwerchfelles. Sie beschreibt, wie sie, die vorher immer nur sanft und nachgiebig gewesen sei, sich plötzlich dabei ertappte, ständig wie ein Kind ohne Überlegungen mit den Dingen herauszuplatzen.

³ Hier ist anzumerken, daß auch jede unsichere Situation, jedes Nichtgehalten-sein, jede unausgesprochene Erwartung die gleichen körperlichen Reaktionen hervorrufen kann.

"(Es)...kam mein Wille, der mir als Kind irgendwann einmal abhanden gekommen war, wieder zum Durchbruch und begehrte auf." (Boyesen 1987, S. 32)

113 Sie durchlebte eine Phase von heftigen Abreaktionen und Konflikten, nach deren Durchlaufen sie ruhig und bestimmt ihre Ansichten vertreten und durchsetzen konnte.

"Früher hatte ich um jede Kleinigkeit kämpfen müssen, mit dem Erfolg, als hysterisch bezeichnet zu werden. Jetzt sagte ich schlicht und einfach (...) "ich tue dies oder das", und allein der Ton meiner Stimme ließ keinen Streit zu. Über die Befreiung meines Körpers hatte ich Freiheit in meinen Beziehungen erlangt." (Boyesen, 1987, S. 32)

114 Auch von angstneurotischen Patientinnen, meist angepaßte Hausfrauen, beschreibt sie derartige Veränderungen allein durch Massagebehandlung. Erfolge gab es auch bei chronifizierten Neurosen und zahlreichen psychosomatischen Symptomen. Jedoch sah man auch Grenzen der Anwendungsmöglichkeiten: damals wagte man sich noch nicht Hysteriker, Präpsychotiker, Psychotiker, Personen mit schwacher Ich-Identität und depressive Patienten zu behandeln. Dies vor allem auch deshalb, weil es im Laufe dieser Behandlungen zu heftigen kathartischen Krisen kommen konnte, zu Schmerzen, hohem Fieber und plötzlichen Veränderungen der Stimmungslage. Auch tauchten häufig alte Beschwerden vorübergehend wieder auf. Gerade diese Heilungskrisen, wie man sie nannte, verlangten eine gute Zusammenarbeit mit den einweisenden Ärzten und gute Compliance der Patienten, wie man heute sagen würde,

"denn durch die tiefgehende Wirkung dieser Methode wird eine Kettenreaktion ausgelöst, die ohne Betreuung als Reaktion zu einer verstärkten Blockierung führen kann." (Boyesen 1987, S. 34)

115 G. Boyesen geht davon aus, daß diese kathartischen Reaktionen und Heilungskrisen vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, und nannte diesen Prozeß die vegetative Entladung, im Gegensatz zur emotionalen Entladung (Katharsis).

5. Die Funktion der vegetativen Entladung

116 G. Boyesen machte die Beobachtung, daß dann die schnellsten Veränderungen und Heilungen auftraten, wenn die Patienten

a) in den Sitzungen "starke emotionale Entladungen wie Wut, Weinen, (...) Schluchzen und momentane Regressionen mit dem Aufblitzen von Kindheitserfahrungen." (Boyesen, M.-L., 1978, S. 32) oder

b) häufig erst nach den Sitzungen heftige vegetative Abreaktionen erlebten. Als solche beschreibt sie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, heißes oder kaltes Schwitzen, Zittern, Tachycardien und Magenschmerzen. Sie vermutete, daß ein enger Zusammenhang zwischen diesen vegetativen Reaktionen und den ursprünglich verdrängten Gefühlen bestehen müsse, ja, daß die vegetativen Reaktionen das körperliche Äquivalent der ursprünglich verdrängten unlustvollen Emotionen sein könnte.

"Ich begriff, daß die Neurose sozusagen als "Konfliktlösung" entstand, wenn der emotional-vegetative Zyklus nicht vollendet war und latent im Organismus verblieb. Das körperliche Äquivalent der Emotion war also die vegetative Entladung." (Boyesen, 1987, S. 36)

119 Sie hatte den Eindruck, daß die vegetative Entladung wichtiger sei als die emotionale.

"Man kann in der Therapie verdrängte Gefühle wieder hervorrufen; wenn jedoch der Konflikt auf der vegetativen Ebene nicht gelöst wird, bleibt die Neurose im Kern erhalten." (Boyesen, 1987, S. 36)

120 Sie vermutete, daß jeder ungelöste Konflikt Unlust erzeugt, und daß diese Unlust wohl identisch sei mit einer vegetativen Reaktion. Der Organismus tut nun alles Mögliche, um diese Unlust, bzw. solche vegetativen Reaktionen, wie Übelkeit, Zittern, Durchfall oder Magenschmerzen zu verhindern.

"Somit ist die Hauptfunktion der psychischen Abwehr, die vegetative Entladung bzw. deren vollständigen Ablauf zu verhindern. Sobald wir ein Gefühl verdrängen, unterdrücken wir also die Entladung und stoppen die damit einhergehenden vegetativen Phänomene. Bei Angst sind diese Reaktionen allerdings meist stärker als die Abwehr. Beschleunigter Herzschlag, heiße oder kalte Schweißausbrüche, Magenschmerzen, all dies sind Manifestationen des vegetativen Nervensystems, die uns bedrohen, denn wir verlieren dabei die Kontrolle. Ohne solche vegetative Ladung jedoch gäbe es kein Gefühl. Bei einem (ungelösten) Konflikt nun entsteht zwar eine vegetative Ladung, aber es kann keine Entladung

stattfinden. Die Entladung wird unterdrückt und in der Folge bildet sich ein neurotisches Gleichgewicht." (Boyesen, 1987, S. 40)

121 G. Boyesen hält es nun für eine wesentliche Aufgabe jedes Therapeuten, diese vegetativen Entladungen zuzulassen, Zeit dafür zu geben und sie somit in den Behandlungsprozeß zu integrieren. Sie nimmt weiterhin an, daß es auch Heilungen ohne emotionale Katharsis, nur durch die vegetative Entladung gibt. Somit ergibt sich folgendes Modell eines emotional-vegetativen Zyklus. (Abb.2)

122 -Ruhezustand

123 -Stimulus

124 -Anspannung (Bereitstellungsreaktion)

125 -der Situation angemessene Aktion und/oder vegetative Reaktionen

126 -Entspannung, Rückkehr zum Ruhezustand

6. Gewebepanzerung

127 Durch die Begegnung mit dem dänischen Arzt Olesen (Oleson 1970), der eine, der Lymphdrainage⁴ ähnliche Massage praktizierte, wurde G. Boyesen vermehrt auf die Bedeutung von Flüssigkeitsstaus im psychosomatischen Geschehen aufmerksam. Olesens Massagen zielten darauf ab, die Blut- und Lymphzirkulation zu mobilisieren, den Rückfluß des Blutes und der lymphatischen Flüssigkeit zu unterstützen und damit auch oedematöse Verquellungen von Haut- und Bindegewebe abzubauen. Dabei beobachtete er, daß diese Behandlung nicht nur lokale Wirkungen zeigte, sondern insgesamt auf das vegetative Nervensystem einen harmonisierenden Einfluß hatte. Er hielt solche Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe für Begleiterscheinungen oder Ursachen nervöser Störungen und psychopathologischer Symptome, u.a. auch psychosomatischer Schmerzen.

128 G. Boyesen war aufgefallen, daß bei ihren vorher praktizierten Muskelmassagen häufig folgendes Phänomen zu beobachten war:

"Sobald ein verdrängter emotionaler Zustand reif war (d.h. bereit sich zu entladen), entstand in der entsprechenden Körperzone eine Flüssigkeitsansammlung (z.B. Frustration und orale Aggression: Anschwellen des Wangenbereiches)." (Boyesen, 1987, S. 50)

Es war ihr aufgefallen, daß bestimmte emotionale Zustände mit Veränderungen der Hautdurchblutung einhergingen. Z.B. hatte sie bei Kindern beobachtet, daß ihr Gesicht etwas anschwell und rot wurde, wenn sie in Wut gerieten.

Sie nahm nun an, daß auch dies ein Zyklus sei: Einstrom von Flüssigkeit in das Gewebe und wieder abströmen der Flüssigkeit, nachdem die Emotion ausgedrückt war. Wenn nun eine adäquate Handlung bzw. Gefühlsausbruch nicht möglich war, wäre dieser Zyklus unterbrochen und gewisse Gewebsveränderungen müßten zurückbleiben. Mit einer Massage nun könnte man eine Blockierung des Zyklus lockern und eine Vervollständigung einleiten. Sie bemerkte, daß durch Massagen an Stellen, an denen nicht unbedingt Muskulatur war, oedematöse Veränderungen im Gewebe entstanden, auf deren weitere Massage hin z.T. heftige vegetative Entladungen folgten.

131 Auch fielen ihr vermehrt Hautreaktionen wie Rötungen und Ausschläge als Folge von Massagen auf. All dies hielt sie für vegetative Reaktionen auf die Massage von Flüssigkeitsstaus. Diesen Staus schreibt sie eine ähnliche Funktion zu wie den chronifizierten Muskelanspannungen und den chronischen Veränderungen des Atemmusters, nämlich die eines körperlichen Äquivalents der Verdrängung.

132 Dieser Gewebepanzer kann sogar ohne Flüssigkeitsstau weiterbestehen, wenn nämlich nach längerem Verdrängungsprozeß die Flüssigkeit wieder resorbiert wird, bestimmte biochemischen Veränderungen im Gewebe jedoch bestehen bleiben. In diesem Zusammenhang erscheinen auch Freuds Libidofixierungen, also z.B. eine orale oder anale Fixierung, in einem anderen Licht: Nach biodynamischer Anschauung handelt es sich dabei nicht nur um psychische Fixierungen, sondern auch um ganz real beobachtbare körperliche Vorgänge, Veränderungen im Muskeltonus, Veränderungen in der Flüssigkeits- und Blutzirkulation und damit dem Gewebetonus und auch in der Gewebechemie der entsprechenden Region. Die libidinöse Energie wird damit als durchweg körperlicher oder besser psychosomatischer Vorgang verstanden, der sich im übrigen nicht auf die bekannten erogenen Zonen beschränkt, sondern im ganzen Körper spür- und z.T. auch beobachtbar ist. In diesem Sinne ist jeder Muskel- oder Gewebepanzer eine Blockierung des Libidoflusses im Körper, oder wie die Reichianer sagen - des Energieflusses.

⁴ Siehe z.B. Földi 1981 Lymphdrainage, in: Mk.Ärztzl.Fortb. 31, S. 283 ff.

7. Das gastrointestinale Feedback oder die Psychoperistaltik

133 G. Boyesen fiel auf, daß bei bestimmten Massagen besonders laute Darmgeräusche beim Patienten hörbar wurden. Dieses korrelierte bei dem Patienten mit einer spürbaren Erleichterung des inneren Drucks. Danach ging G. Boyesen dazu über, nur noch an diesen Stellen zu arbeiten, die diese Darmgeräusche auslösten. Sie stellte fest, daß Angstgefühle und psychosomatische Schmerzzustände rasch schwanden. Außerdem berichteten die Patienten von einer totalen Durchströmung des Körpers mit angenehmen und sanften Gefühlen.

134 Durch das Überwachen der Peristaltik mit einem Stethoskop konnte sie sehr viel präziser massieren: Die Peristaltik reagiert beim Auflösen bestimmter Spannungen mit sehr deutlichen Geräuschen. Falls jedoch durch die Massage zu viel Verdrängtes mobilisiert wurde und beim Patienten z.B. Angst auftrat, dann stoppt die Peristaltik. Derart ließ sich das Verhältnis von Provokation und Entladung weit besser steuern als vorher, und G. Boyesen wagte sich nun an die Behandlung von Patienten, die bis dato von der Massage ausgeschlossen waren, wie z.B. Hysteriker und Depressive. Auch konnte sie mit Hilfe dieser peristaltischen Kontrolle die Wirkung der Massagen auf unterschiedliche Gewebestrukturen besser kontrollieren:

Während sie anfangs nur mit Hilfe der Atemantwort die Muskulatur und später auch das Bindegewebe massiert hatte, konnte sie jetzt Massagen ausprobieren, die sich nur auf der Haut oder gar ganz in der Tiefe auf der Knochenhaut oder auf dem Knochen abspielten. Somit wurde die peristaltische Kontrolle oder das gastrointestinale Feed-back neben

- der direkten Rückmeldung durch den Patienten,
- der Rückmeldung durch die Atemantwort und
- der Beobachtung unmittelbarer Gewebereaktionen

zur vierten Feed-back-Quelle bei der Durchführung von Massagen zur Beeinflussung

von psychosomatischen und psychischen Störungen.⁵

135 Darüber hinaus glaubt G. Boyesen, daß der Peristaltik selber eine Regulationsfunktion bei der Wiederherstellung der psychovegetativen Homöostase zukommt. Ihrer Meinung nach können im Organismus verbliebene Streßreste, die nicht durch Handlungen (inklusive Katharsis) oder Verbalisierung oder durch heftige vegetative Reaktionen abregiert werden, im wahrsten Sinne des Wortes "verdaut" werden. Diesen Mechanismus nennt sie "Psychoperistaltik".

136 In der Psychoperistaltik glaubt G. Boyesen nun ein "sanftes" Pendant zu den heftigen vegetativen Entladungen gefunden zu haben, die weiter oben beschrieben wurden. Sie sieht damit fünf mögliche Formen der therapeutischen Katharsis:

Mit Entladungsrichtung nach oben, die

1. heftig sein kann wie Weinen, Schluchzen, Schreien, häufige Phänomene in einer klassischen Reich'schen Therapie und
2. die sanfte Katharsis des verbalen Ausdrucks, wie sie in der klassischen Psychoanalyse und den Gesprächstherapien stattfinden.

Mit der Entladungsrichtung nach unten:⁶

3. die sexuelle Entladung im Sinne Reichs
4. die heftigen, vegetativen Entladungen, im Extremfall mit ihrer Diarrhoe, die, bei Angstneurotikern, wie oben beschrieben, häufig zu schnellen Heilungen führten und
5. die von Boyesen postulierte sanfte Form der peristaltischen Entladung.

137 Folgendes Beispiel führt die Autorin gerne an: Ein Mensch wird beim Gang durch den Wald von einem wilden Tier angegriffen. Im Organismus wird eine Streßreaktion ausgelöst, alles wird bereitgestellt, um sich der Situation durch Flucht zu entziehen oder den Angreifer durch Gegenangriff in die Flucht zu schlagen. Dabei stoppt auch die Peristaltik. Nehmen wir nun an, der Mensch hat es geschafft, sich durch

⁵ Die Rolle von Gegenübertragung, vegetativer Identifikation und Intuition, ist natürlich nicht zu unterschätzen. Ich habe sie hier aus methodischen Gründen weggelassen.

⁶ Manchmal nennt sie dies auch "Entladung nach innen", im Gegensatz zum "Ausdruck" (s.o. Punkt a) und b), zur "sexuellen Entladung" im Sinne Reichs und zu Lowens "Konzept der Entladung in den Boden" (Grounding).

Flucht in Sicherheit zu bringen, so werden wahrscheinlich Streßreste im Organismus übrig bleiben, nämlich biochemische und physiologische Veränderungen. Kann sich dieser Mensch nun in eine sichere Atmosphäre flüchten, so kann dort nun der restliche Streß im wahrsten Sinne des Wortes "verdaut" werden, der Mensch ruht sich aus, die Peristaltik kommt in Gang, die Streßreste werden über die Psychoperistaltik entladen. Er kann sich wieder vollständig entspannen und das psychovegetative Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Ist die häusliche Atmosphäre jedoch einer Entspannung und Entladung nicht förderlich, droht z.B. jetzt Bestrafung dafür, daß er sich überhaupt in Gefahr begeben hat oder herrschen zu Hause chronische Konflikte, die ein wirkliches Entspannen und Wiedereinsetzen der Peristaltik und damit den Abbau der Streßreste verhindern, so bleiben diese biochemischen und physiologischen Veränderungen im Organismus bestehen.

8. Die psychoperistaltische Selbstregulation

Wie schon erwähnt, nimmt G. Boyesen an, daß die Peristaltik nicht nur Indikator des im Organismus angelaufenen Entspannungs-, Verdauungs- und psychosomatischen Harmonisierungsprozesses ist, sondern daß die Peristaltik in diesem Prozess selbst eine wesentliche Rolle spielt. Im Magen-Darmtrakt werde nicht nur Nahrung verdaut, sondern auch Spannungs- und Streßreste und damit ein wesentlicher Beitrag zur organismischen Selbstregulation des Körpers geleistet. Sie stellte fest, daß die Peristaltik immer dann einsetzt, wenn der Mensch sich wirklich entspannt und auch wenn er einer für ihn lustvollen Tätigkeit nachgeht. Dies sei der Mechanismus, so postulierte sie, der den alltäglichen Streß, die Tag für Tag auftretenden Spannungen auflöse. Durch wiederholt unvollständig gebliebene Schreckreaktionszyklen, unvollständige emotionale Zyklen und chronische Konflikte werde dieser Mechanismus mit der Zeit behindert oder gar lahmgelegt.

In diesen Fällen reicht einfaches Entspannen nicht mehr aus, um die vielfältigen verdrängten Konflikte älteren Datums zu lösen. Die Körperpsychotherapie, vor allem die Massagen, seien bestens geeignet, die bis in die Gewebe hinein verdrängten Konflikte zu reaktivieren und damit der bewußten Bearbeitung oder der mehr vegetativen "Verdauung" zugänglich zu machen. Beides hält G. Boyesen für mögliche Wege der Therapie, sowohl die bewußte Bearbeitung als auch die unbewußte sich nur im Organismus und nicht auf einer

Symbolebene abspielende Verarbeitung (Verdauung) der Konflikte.

Boadella (Boadella 1981, S. 16) vergleicht das Konzept der psychoperistaltischen Selbstregulation mit Reichs Konzept der Funktion des Orgasmus:

Für Reich stellt der Orgasmus das Energieventil des Organismus dar, indem er den "Gefühlsstoffwechsel" reguliert. Nach G. Boyesens Theorie erfüllt die Peristaltik die gleiche Aufgabe, Tag für Tag, Minute für Minute.

9. Der Begriff des unabhängigen Wohlbefindens

Ein Mensch, der zu solcher peristaltischen Selbstregulation fähig sei, würde unabhängig von der aktuellen Zuwendung anderer, könne sich allein wohlfühlen, habe im Gefolge dieser Selbstregulierung angenehme Körpersensationen, was sehr heilsame Auswirkungen auf die Beziehung zu sich selbst und zu anderen habe.

Ein Ziel der Therapie ist es nun, mit Hilfe von Massagen und anderen therapeutischen Interventionen, diese peristaltische Selbstregulation wieder in Gang zu setzen und damit die Kapazität zum Wohlfühlen mit sich selber zu vergrößern.

10. Ladung (Provokation) und Entladung

Damit bekommt die therapeutische Arbeit zwei Hauptintentionen entsprechend den auf- und absteigenden Schenkeln des vegetativen Zyklus: zum einen die Aufladung (engl. charge) und zum anderen die Entladung (engl. discharge). Zur Aufladung zählt a) das allgemeine Ingangbringen von Energie und Vitalität, die Wiederbelebung von Lebendigkeit, und b) die Provokation oder Mobilisierung spezifischer verdrängter Konflikte. Dies kann in emotionaler und/oder vegetativer Katharsis enden, muß aber nicht. Auf der Entladungsseite finden wir diese Katharsis (welche sich am Scheitelpunkt des Kreises befindet)⁷, die Integration des gerade Erlebten, seine Verdauung, das Sich-Wieder-Entspannen und Zurückfinden zum unabhängigen Wohlbefinden und zu einer Ruhelage. Jeglicher therapeutischer Prozeß, ja Lebensprozeß wird verstanden als eine sich

⁷ ...und deshalb funktionell sowohl zur Ladungs- als auch zur Entladungseite gehören kann. Es gibt z.B. Zustände, in denen ein Mensch zwar dauernd "entläd", dauernd wütend ist oder dauernd weint, aber dabei tatsächlich immer aufgeregter (geladener) wird, da nicht tatsächlich der Scheitelpunkt überschritten werden kann und er/sie deshalb auch nicht in den absteigenden Teil des Kreises, der tatsächlicher psychovegetativen Entladung kommt.

wiederholende Abfolge solcher Zyklen der Provokation, Anspannung und Entspannung. Im Energiemodell heißt dies ein ständiges Wechseln von aufsteigender und absteigender Energie oder ein ständiger Wechsel von sympathischer und parasympathischer Reaktionslage des Organismus.⁸

146 Zur Beseitigung von Blockierungen in diesen Zyklen gibt es Massagen und andere Körpertechniken, die entweder mehr provozieren oder mehr relaxieren. Dabei betont G. Boyesen immer wieder, wie wichtig die absteigende Seite dieser Zyklen sei. Dies komme in anderen Therapien (wie Encountergruppen oder Primärtherapien) oft zu kurz, da dort zuviel provoziert, in Gang gebracht würde, was der Organismus dann gar nicht mehr verarbeiten und integrieren könne. 151

147 Auf diese Verarbeitung und Integration wird in der Biodynamik äußerst großer Wert gelegt: Auf jede Provokation, auf jede Aufladung, auf jede Katharsis muß eine Zeit der Reintegration und Harmonisierung folgen, ein Wiederherstellen des "Inneren Äquilibriums" (Southwell 1987) und zwar auf allen psychosomatischen Ebenen. (Siehe Abb. aus Southwell 1987, S. 205) 152

11. Das Prinzip des "Schmelzens"

148 G. Boyesen ist davon überzeugt, daß psychotherapeutische Arbeit und auch Körperarbeit ohne Katharsis möglich ist, dann nämlich, wenn ein gewisses Maß an Provokation stattfindet und die Energie oder Exitation eine gewisse Schwelle überschreitet, nach der eine Entspannung möglich ist. 153

149 Allein das Wiedereinsetzen der Peristaltik und damit ein Verdauen des zuvor mobilisierten Konfliktes reiche manchmal aus. Der Konflikt brauche dann nicht kathartisch abgehandelt zu werden, ja manchmal gelange er sogar überhaupt nicht ins Bewußtsein. Lediglich die vegetative Mobilisierung und die nachfolgende Entspannung und Verdauung der mobilisierten Inhalte sei ausreichend für das Fortschreiten des therapeutischen Prozesses. [Abb. Kleiner Kreis] 154

150 Diese Erkenntnis bietet auch ein Erklärungsmodell für die zum Teil verblüffende Wirkung mancher asiatischer und europäischer Meditations- und Körpertechniken⁹ auch auf psychi- 155

sche Phänomene. Diese Techniken arbeiten durchaus ohne Bewußtmachung oder gar Katharsis. G. Boyesen erklärt so auch manche verblüffende Heilung, die sie durch ihre Massagen bei funktionellen Störungen aber auch zum Beispiel bei bestimmten allergischen Konditionen durch ihre Massagen erreicht hat: der somatisierte Konflikt wurde durch Körperarbeit wieder den körperlichen Selbstregulations- und Selbstheilungsmechanismen zugänglich gemacht und dann ohne jede kathartische Reaktion und zum Teil auch ohne Bewußtwerdung des zugrundeliegenden Konfliktes auf einer rein körperlichen Ebene gelöst.

12. Auf- und absteigende Energien

Das Bild von auf- und absteigenden Energien hat seinen Ursprung in bestimmten Körperwahrnehmungen.

Aufwärtsbewegung im Körper wird gespürt vor allem bei den starken Ausdrucksemotionen wie Zorn, Haß, Furcht, aber auch Leidenschaft, Enthusiasmus und Sexualität, die G. Boyesen auch die "animalischen Gefühle" nennt. Diese haben mit dem Überleben zu tun und machen den "erdverbundenen" Persönlichkeitsteil aus. Zu diesen Emotionen gehören außerdem die Qualitäten Kraft, Beharrlichkeit, Willensstärke und Selbstbehauptung.

Mehr abwärtsströmende Sensationen bringt sie in Zusammenhang mit den sanften Gefühlen, wie Versöhnlichkeit, Zärtlichkeit, Verständnis, Geduld, Liebe, Toleranz, Freude, Humor, die nach G. Boyesens Auffassung mehr spiritueller Natur sind.

Gesundheit sei erst möglich, wenn eine Verbindung und ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Energierichtungen möglich ist, wenn auf jede Aufwärtsbewegung von starken Emotionen eine Abwärtsbewegung der sanften Emotionen folge. Einerseits gebe es Leute, die nur Kampf, Anstrengung und Zorn kennen und mit ihrer sanfteren Seite nicht in Kontakt sind, andererseits jedoch auch Menschen, die nur ihre sanften Qualitäten lebten und keinen Kontakt zu ihren starken, erdhaften und sexuellen Gefühlen haben. Beides beruhe auf Spaltungen und Blockierungen, die den richtigen Zyklus unterbrechen.

Aufgabe eines Therapeuten sei nun, die Wiederherstellung des Gleichgewichtes und die Vollendung der Zyklen zu unterstützen. Jegliches Steckenbleiben auf der einen oder anderen Seite würde zu Spannungen und Irritationen und letztlich zu psychosomatischen Symptomen führen. (Boyesen 1982b) 7

⁸ Siehe auch Cannon 1915 und Selye 1957 u. 1974.

⁹ Wie z.B. Yoga, ZaZen, Tai Chi Chuan, Konzentrative Bewegungstherapie, Funktionelle Entspannung, Feldenkrais, Alexander-Technik, Eutonie oder die Tiefen-Massage Rolfing, um nur einige zu nennen.

13. Das Konzept der Dynamischen Entspannung

160 Bereits in ihrer ersten englischen Publikation 1970 wies G. Boyesen darauf hin, daß es mindestens zwei Stufen der Entspannung gibt: 167

1. Bei der normalen Alltagsentspannung spürt man Anspannungen weniger stark und es breitet sich ein allgemeines Wohlbefinden aus.

2. Geht die Entspannung jedoch weiter und tiefer, so kommt der Punkt, wo z.B. Angst auftreten kann oder Herzrasen oder jede andere Art von emotionaler oder vegetativer Reaktion.

163 Schon I.H.Schulz habe daraufhingewiesen, daß einige wenige Patienten beim Autogenen Training in der Entspannung durch Herzinfälle gestorben sind. Diese Phänomene erklärt sich G. Boyesen so: Eine Entspannung kann so tief werden, daß die muskuläre Abwehr nachläßt und dynamisches, unbewußtes Material, das vorher von der muskulären Anspannung in der Verdrängung gehalten wurde, nun aufsteigt und zum Ausdruck drängt:

"Der Organismus befindet sich noch einmal in einer ungelösten Notfallsituation, der er vorher dadurch versucht hatte zu entkommen, daß er sie verdrängt hatte" (Boyesen 1970, S. 1)

164 Diese Entspannungsstufe nannte G. Boyesen "Dynamische Entspannung". Ursprünglich handelte es sich dabei um eine spezielle Massage-technik, die darauf abzielte, die abdominale Atmung zu vertiefen. Auf diese Weise wurde eine so tiefe Entspannung¹⁰ erzeugt, daß unterdrückte emotionale Muster wiedererweckt und spezifische vegetative Reaktionen 169 ausgelöst wurden.

165 Der Begriff "Dynamische Entspannung" beinhaltet heute mehr als das. Er meint, daß man durch eine Entspannung, die nur tief genug geht, Zugang finden kann zu unbewußtem Material, das zuvor von Anspannungen unterdrückt, bzw. verdrängt worden war.

166 G. Boyesen nimmt an, daß dies wahrscheinlich auch eine körperdynamische Grundlage der klassischen Psychoanalyse auf der Couch sei. Auch dort finde im Idealfalle eine "Dynamische Entspannung" statt.¹¹ 170

10 Hier findet also in der Entspannung eine Aufladung - ein charging - statt, das Energieniveau des Organismus wird in der Dynamischen Entspannung ansteigen!

11 G. Boyesen, Persönliche Mitteilung an den Verf.

Vor allem aber ist dieses Konzept die Grundlage der biodynamischen Technik der "Vegetherapie".

Bei dieser Technik wird der Patient im Liegen eingeladen, den inneren Bilder, Gedanken und Bewegungsimpulsen Ausdruck zu verleihen. C. Southwell (Southwell 1980) nennt diese Technik "Following the stimulus from within" also: "dem inneren Stimulus folgen". Diese Möglichkeit ergibt sich aus dem "Internal Organismic Pressure", also "innerem organismischem Druck, oder dem synonym verwendeten "dynamic updrift", im Deutschen mehr schlecht als recht übersetzt mit: "Dynamische Aufwärtsströmung", dem beständigen Bestreben jedes Organismus nach Selbstaussdruck (auch der unbewußten Anteile) und Selbstverwirklichung. Dieser innere organismische Druck sei ein unmittelbarer Ausdruck der Primärpersönlichkeit (Boyesen 1972).

14. Primäre Persönlichkeit

168 Dieser primäre Persönlichkeitskern habe einen natürlichen Drang sich auszudehnen und sich auszudrücken, und gleichgültig wieviele Schichten von Verdrängung und sozialer Maske sich über dieser primären Persönlichkeit entwickelt haben, egal wie stark die sekundäre Persönlichkeit geworden ist, dieser primäre Kern sterbe nie ganz, bleibe immer Teil unserer nun verborgenen biologischen Struktur, und dränge zeitlebens zum Ausdruck und zur Verwirklichung.

Deshalb gibt es immer einen Konflikt zwischen dem, was wir hätten werden können, und dem, was wir geworden sind.

Diese primäre Persönlichkeit habe eine natürliche Freude am Leben, eine grundsätzliche Sicherheit (Urvertrauen), Stabilität und Aufrichtigkeit, Lust am Arbeiten und Entspannen, "eine sanfte Euphorie am Leben" (Boyesen 1982a). Diese Primäre Persönlichkeit sei in der Lage, eine konstruktive Wechselbeziehung zwischen dem Es und damit den Rhythmen der Lebensenergie in uns und der Welt um uns herum zu schaffen.

Das Konzept der Primären Persönlichkeit geht davon aus, daß wir mit einem Potential für innere Sicherheit, Zufriedenheit und Neugierde geboren werden. Dieses Modell folgt weitgehend dem Menschenbild Reichs, der Freuds Todestriebkonzept und damit auch die Annahme einer primären Destruktivität ablehnte.

Der biodynamische therapeutische Prozeß sei eine Wiederentdeckung dieser wahren inneren Natur: Die Wiederaneignung des eigenen inneren Selbst auf so vielen 8

Ebenen menschlichen Funktionierens wie möglich.

"Dieser organismische Kern braucht vielleicht Stimulation, er braucht vielleicht Ermutigung, vielleicht Wiedererweckung. Aber er ist da. Die positive bejahende Lebenskraft der primären Persönlichkeit mit ihren Impulsen zum Selbstaussdruck zur Erfüllung ihrer wahren Natur. Und dies ist die natürliche Selbstheilungskraft des Organismus." (Southwell 1980, S. 10)

172 Vor diesem Hintergrund wird biodynamische Therapie zu einem zweistufigen Prozeß (a two-handed-process). Einerseits wird die Primäre Persönlichkeit eingeladen, sich auszudehnen und auszudrücken. In der reinsten Form passiert dies in der biodynamischen Vegetotherapie.

173 Andererseits muß oft vorher der Weg zu diesem Selbstaussdruck, der oft durch chronische Anspannungen im Körper und der Psyche verstellt ist, freigeräumt werden. Dazu dienen unter anderem die vielen Massagetechniken und zahlreiche körperliche Übungen.¹²

174 Am klarsten drückt sich dieser Glaube an die primäre Persönlichkeit in der Technik der biodynamischen Vegetotherapie aus.

15. Die biodynamische Vegetotherapie

175 Bei dieser Technik liegt der Patient auf einer Matratze oder Couch. Häufig wird die Sitzung eingeleitet mit den Worten: "Fühle deinen Körper, fühle deinen Atem! Spür, ob es irgendetwas gibt, was du tun oder sagen möchtest... Versuche, nichts zurückzuhalten!..." Hat der Patient schon genug Selbstwahrnehmung und "Durchlässigkeit" für die inneren Vorgänge und Impulse entwickelt¹³, dann wird er bald kleine Impulse wahrnehmen und sie zum Ausdruck bringen.

"Einige Worte, die danach drängen, ausgesprochen zu werden, bisher aber als zu trivial, zu beschämend oder zu unwichtig zurückgehalten wurden. Einige neblige Erinnerungen, die darauf drängen, wahrgenommen zu werden, sich zu kristallisieren. Ein Gefühl vielleicht, das bis dato bewegungslos in mei-

nem Körper gehalten wurde, das jetzt aber klar danach drängt, sich zu bewegen - herauszukommen, während mein Kinn oder mein Zwerchfell schmerzt von der Anstrengung des Zurückhaltens. Oder einige kleine Impulse, die meine Gliedmaßen drängen, sich zu bewegen, die ich aber bisher ignoriert oder abgetötet hatte. Bis ich nun den Drang meiner Beine zu treten wahrnehme, oder das Zucken meines kleinen Fingers. Und wenn irgendeiner dieser Impulse, die von innen andrängen, wahrgenommen, anerkannt und ermutigt wird, sich noch weiter auszudrücken, kann der sich schnell in eine große Welle lang unterdrückten Materials entwickeln, welche zu tiefen und mächtigen emotionalen Abreaktionen und Einsichten führt. Wenn diese Einsichten sich einstellen, so lösen sich die Konflikte und die emotionalen Panzerungen auf. (Southwell 1980, S. 11)

Damit eine solche Expansion und ein solcher Ausdruck überhaupt möglich wird, braucht der Patient vom Therapeuten sehr viel Schutz und Respekt, sehr viel Zeit und Raum. Dieses stellt sehr hohe Anforderungen an den begleitenden Therapeuten, dem oft auch die Funktion eines Geburtshelfers zugesprochen wird. Southwell (1980) definiert drei Faktoren auf Seiten des Therapeuten, die solches Arbeiten überhaupt erst möglich machen:

1. ein tiefes Vertrauen in die positiven expansiven Kräfte des organismischen Kernes, der primären Persönlichkeit.

"Der biodynamische therapeutische Prozeß ist im wesentlichen ein spontaner, sich selbst heilender, sich selbst voll erfüllender Prozeß. Die primäre Persönlichkeit wird zum Ausdruck und zur Erfüllung drängen, wenn nur der Klient und der Therapeut ihr genügend Raum und Ermutigung gewähren." (Southwell 1980)

2. Freiheit vom äußeren Druck: Der Therapeut muß nicht nur vorsichtig sein mit jedweder offenen Intervention (es gibt hunderte Wege, den Klienten zu stoppen), der Therapeut muß auch jeder Versuchung widerstehen, Druck auf den Patienten auszuüben: absolut keine Werturteile, keine Erwartungen, egal, wie subtil versteckt oder impliziert.

3. Positive Unterstützung: Der Therapeut versucht, so präsent wie irgend möglich zu sein und dabei doch in sich selbst zu ruhen, so daß der Patient es nicht nötig hat, eine eigene Position zu behaupten: Der Therapeut braucht die Kraft, ei-

12 Es fehlt in der Biodynamik weitestgehend die von Reich und Baker verwendete Widerstandsanalyse.

13 Hat er diese Durchlässigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit noch nicht entwickelt, so ist auch die Technik der biodynamischen Vegetotherapie noch nicht angezeigt.

nen positiven therapeutischen Raum zu kreieren, der die Ausbildung des organismischen Kerns der Persönlichkeit ermutigt. Selbst schweigend lädt er zum Selbstaussdruck ein. (Diese schier magnetische Qualität wird oft von östlichen Meditationsmeistern im Umgang mit ihren Schülern berichtet.)

- 181 Southwell betont, daß es einfach nicht dasselbe ist, sich alleine hinzulegen, egal wie sicher die Umgebung ist und wieviel Zeit man dafür habe, den eigenen Körper, den eigenen Atem zu spüren und alles geschehen zu lassen, was passieren will. Die Anwesenheit eines wirklich präsenten Therapeuten erst schafft die Atmosphäre, die zum vollständigen Selbstaussdruck, durch alle neurotischen Muster hindurch, notwendig ist.

16. Organismische Psychotherapie

- 182 Diese Qualität des Therapeuten ist essentiell auch für die dritte biodynamische Haupttechnik: die Technik des "im Gefühl verwurzelten Sprechens" (rooted talking), auch Organismische Psychotherapie genannt. Auf Stühlen sich gegenüberstehend, aber auch auch im Liegen oder bei der Massage wird gesprochen. Dabei ist es die Hauptaufgabe des Therapeuten, dem Klienten zu helfen, in Kontakt mit seinen Gefühlen treten, damit er "aus dem Herzen oder aus dem Bauch heraus" sprechen kann. Ziel ist es also zu vermeiden, daß der Patient nur *über* Gefühle redet, also "aus dem Kopf heraus". Dazu dient vor allem die in zahllosen Massagen und Matratzensitzungen geschulte Präsenz des Therapeuten und die sehr sparsame Anwendung einer gesprächstherapeutischen Technik, die entfernt an die von Rogers (Rogers 1951) erinnert. Sie beruht u.a. auf der sparsamen Wiederholung der letzten noch gefühlgeladenen Worte des Klienten oder in einfachen Lautäußerungen der Aufmerksamkeit und des Wohlwollens. Dem Klienten wird so geholfen, bei seinem eigenen psychosomatischen Assoziationsfluß zu bleiben. Es fördert also die Selbstwahrnehmung und Selbsterforschung des Patienten auf der Körper-, der Erinnerungs- und der Phantasieebene.

17. Zusammenfassung

- 183 Biodynamische Psychologie und Psychotherapie ist somit eine Weiterentwicklung und Integration psychoanalytischer und körperanalytischer (vegetotherapeutischer) Techniken in der Reich'schen Tradition mit physiotherapeutischen Techniken und psychophysiologischen Modellen wie denen des Schreckreflexes und des Streßmodelles nach Cannon und

Selye. Sie stellt somit einen ersten theoretischen und praktischen Brückenschlag dar zwischen zwei scheinbar unvereinbaren Methoden und Theoriemodellen der Psychologie und Psychotherapie des Menschen. Dies sind auf der einen Seite die Modelle der Tiefenpsychologie, wie sie von Freud oder Jung begründet wurden, und auf der anderen Seite den physiologischen Theorien der Psychophysiologen wie zum Beispiel Pawlow, Cannon und Selye. Es kommen eine große Anzahl physiotherapeutischer Methoden zur Anwendung, wie sie von Wilhelm Reich, Adele Bülow-Hansen aber auch Alexander Lowen und natürlich vor allem von Gerda Boyesen selber entwickelt wurden hinzu, und bilden den Anfang für das, was Ruth Cohn schon 1950 forderte: "Ansätze zu einer psychosomatische Analyse". (Cohn 1975)

Literatur beim Verfasser