

uns selbst erfahren. Unseren Selbstwert nehmen wir anhand unseres Selbstwertgefühls wahr. Die beiden Begriffe werden in diesem Buch synonym verwendet.

Die Vorstellung vom eigenen Wert trägt jeder Mensch in sich und kann bildlich als innerer Selbstwerttopf beschrieben werden. Dieser kann voll, halb leer oder leer sein, das heißt, der Selbstwert kann hoch, stabil, niedrig oder wackelig sein. Ist der Selbstwerttopf voll, dann strömen Integrität, Ehrlichkeit, Verantwortlichkeit, Leidenschaft und Liebe frei aus dem Menschen hervor. Der glückliche Mensch mit einem vollen Selbstwerttopf weiß, dass er etwas bedeutet und dass die Welt durch seine Existenz ein bisschen reicher ist. Ist unser Selbstwerttopf weniger voll, so macht sich dies durch Selbstzweifel, Unsicherheit und Ängste bemerkbar.

Wie bereits zuvor erwähnt, entsteht unser Selbstwert mit Hilfe von positiven Erlebnissen und Anerkennung, welche wir unter anderem in zwischenmenschlichen Beziehungen machen bzw. erfahren können. Vor allem frühkindliche und kindliche Erfahrungen legen hier einen Grundstein für einen positiven Selbstwert. Wenn Kinder durch ihre Bezugspersonen die Erfahrung machen, dass sie geliebt und anerkannt werden, dass sie in Ordnung sind, so wie sie sind, wenn sie Zuwendung und Liebe erfahren und in ihren Bedürfnissen und Gefühlen wahr- und ernstgenommen werden, führt dies zur Entstehung und zum Wachstum ihres Selbstwerts.

Sind diese Erfahrungen jedoch negativ und wird uns das Gefühl vermittelt, dass wir nicht so angenommen und geliebt werden, wie wir sind, dann nimmt dies wiederum ebenfalls Einfluss auf unseren Selbstwert. Wertschätzung und Selbstachtung nehmen ab, wir beginnen abwertend und negativ über uns selbst zu denken. Die daraus entstehenden negativen Gefühle sind verbunden mit Schmerz und nicht selten versuchen wir, diese negativen Emotionen aus Selbstschutz zu verdrängen und zu unterdrücken.

Der bioenergetischen Lehre zufolge werden alle Erfahrungen und Erlebnisse, welche wir im Laufe unseres Lebens machen, auch körperlich abgespeichert. Für uns Menschen bedeutet dies, dass ein Verdrängen und ein Unterdrücken von negativen Emotionen nicht dazu führen, dass sie verschwinden. Vielmehr suchen sie sich einen anderen Weg, um sich bemerk-

bar zu machen. Nicht selten geschieht dies in Form von Ängsten, Süchten und körperlichen Beschwerden.

## Die Bioenergetik



Die Bioenergetik basiert in ihren Ursprüngen auf der Arbeit des österreichischen Psychoanalytikers Wilhelm Reich. Er war unter anderem Entwickler der Psychoanalyse und Lehrer von **Alexander Lowen**, welcher wiederum als Begründer der Bioenergetik gilt. Alexander Lowen ging davon aus, dass alle körperlichen und seelischen Vorgänge nur verschiedene Ausdrucksformen unserer Lebensprozesse (Wahrnehmungen) sind. Diese Annahme entspricht der Auffassung einer Strömung der modernen Physik, welche die Materie als Form der Energie begreift. Der wesentliche Lehrsatz der Bioenergetik lautet also, dass alles, was uns im Leben widerfährt, im Bindegewebe und in der Muskulatur unseres Körpers abgespeichert wird.

**Dr. Alexander Lowen** wurde in New York geboren und war ein Schüler des Psychoanalytikers Wilhelm Reich. Reich befasste sich mit den Inhalten der Körperpsychotherapie, welche den menschlichen Organismus als Einheit sieht und besonderes Augenmerk auf dessen Muskulatur legt. Im Anschluss an Lowens therapeutische Tätigkeit und sein Medizinstudium in der Schweiz kehrte er in die USA zurück und war dort Mitbegründer des „International Institute for Bioenergetic Analysis“. Er entwickelte gemeinsam mit seinem Partner John Pierrakos, ebenfalls ein Schüler von Reich, die Bioenergetische Analyse und gilt als Begründer der Bioenergetik. Ihrem Ansatz, welcher den Körper als Einheit anerkennt, wird in unserer heutigen Gesellschaft verstärkt Aufmerksamkeit geschenkt, da die kognitive Psychologie an ihre Grenzen zu stoßen scheint und verstärkt der gesamte Körper in die Behandlung psychischer Probleme miteinbezogen werden muss.

Um dies zu verdeutlichen und anschaulich zu machen, bitte ich Sie darum, sich nun eine Stresssituation vorzustellen. Sie werden merken, wie Ihr Körper beginnt sich anzuspannen. Vielleicht spüren Sie auch einen Druck oder ein Engegefühl an verschiedenen Stellen. Nun stellen Sie sich wiederum eine angenehme Situation vor. Wahrscheinlich merken Sie bald, dass Ihre Anspannung nachlässt, Ihre Körperhaltung sich verändert und Enge bzw. Druck abnehmen. Sie sehen, Ihr Körper reagiert auf Ihre Wahrnehmungen.

Ein natürliches Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung ist dann gegeben, wenn wir unseren Gefühlen Raum geben und sie ausleben. Denn nur in einem flexiblen Körper kann ein lebendiger und kreativer Geist leben. Haben wir jedoch gelernt, unsere Gefühle zu unterdrücken, weil sie beispielsweise mit Scham oder Angst verbunden waren, bleibt die überschüssige Anspannung im Körper erhalten, welche wiederum eine Schicht in unserem Körper bildet und mit der Zeit zu einem Panzer wird. Deshalb wird in der Bioenergetik auch von der Panzerung des Körpers gesprochen, welche uns irgendwann davon abhält, auch positive Gefühle des Lebens zu empfinden, da unser Emotions- und Lebensfluss durch sie blockiert wird. Infolgedessen sucht sich der Körper eine andere Möglichkeit, um diese wahrnehmbar werden zu lassen.

Ängste, Fehlhaltungen, Schmerz und Krankheit werden in der **Bioenergetik** somit als Signale und Hilferuf des Körpers verstanden. Mit Hilfe dieser Sichtweise können alte, eingefahrene, die Lebenssituation blockierende emotionale Muster und Einstellungen aus dem verspannten Körper gelöst und bewusst gemacht werden. Dies stellt die Vorgehensweise der Bioenergetik dar. Sie wird bereits seit Jahren sehr erfolgreich bei jenen körperlichen Erkrankungen eingesetzt, welche eigentlich auf seelischen Problemen beruhen. In der Medizin wird dabei von **Psychosomatik** gesprochen. Dieser Zusammenhang zwischen seelischer Befindlichkeit und körperlicher Gesundheit kann wie folgt beschrieben werden:

Befindet sich eine betroffene Person beispielsweise über längere Zeit in einer schlechten gefühlsmäßigen Verfassung, z.B. wenn sie sich immer wie-

der ängstlich, gestresst oder traurig fühlt, wird ihr Körper durch das menschliche Hormonsystem permanent in einen Ausnahmezustand versetzt. Zwar können die Organe für längere Zeit mit dieser zusätzlichen Belastung fertigwerden, irgendwann werden sich jedoch körperliche Beschwerden bemerkbar machen – in Form von Verspannungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen oder Rückenproblemen. Zwar können diese durch bewusst herbeigeführte Ruhe und Entspannung wieder verschwinden, da unser Körper jedoch, wie zuvor bereits erwähnt, nichts vergisst, setzen diese Beschwerden in jenem Moment sofort wieder ein, wenn es zur Rückkehr der negativen Empfindung (z.B. Angst, Einsamkeit oder Trauer) kommt. Solche wiederkehrenden Beschwerden werden in der Bioenergetik als funktionelle Beschwerden bezeichnet, da sie eine wichtige Aufgabe erfüllen: Sie vermitteln uns durch unseren Körper, dass mit unserer Psyche gerade etwas nicht in Ordnung ist.

Werden diese Informationen nicht wahrgenommen, sondern etwa verdrängt, unterdrückt oder irrational begründet (das liegt am Wetter, der Jahreszeit oder Ähnlichem), kann dies durch die Daueranspannung zu massiven körperlichen Erkrankungen führen. Da die Bioenergetik den Menschen als Einheit sieht, wird seine psychische Verfassung genauso wie der physische Ausdruck seiner psychischen Verfassung berücksichtigt. Das bedeutet in der Praxis, dass Betroffene lernen müssen, sich auf die Wünsche und Bedürfnisse ihres Körpers einzulassen und herauszufinden, welche psychischen Ursachen ihre körperlichen Leiden haben.

Ein wesentliches **Ziel der Bioenergetik** besteht darin, unsere wahren Gefühle anzunehmen und sie nicht durch Trugbilder zu verändern oder zu ersetzen. Trugbilder können einen Rettungsanker für uns darstellen, indem sie uns davor schützen, negative Gefühle empfinden zu müssen. Dies soll anhand zweier Beispiele verdeutlicht werden: Eine Klientin berichtete über den immer wieder aufkommenden Wunsch, abends in eine Bar zu gehen. Sie klagte allerdings, stets so müde zu sein und daher nicht gehen zu können. Auf meine Frage, ob sie dorthin auch alleine gehen würde, meinte sie, dass sie dies durchaus täte. Als ich sie dann jedoch darum bat, sich in die Situation hineinzusetzen und sich vorzustellen, wie sie sich dort alleine an



der Bar fühlen würde, meinte sie: „Ich würde mich wohl schämen und nicht so gut fühlen.“ Ihre Müdigkeit wurde somit zu einem Trugbild bzw. einem Rettungsanker, um sich nicht den negativen Gefühlen von Scham und Einsamkeit aussetzen zu müssen.

Ein anderes Beispiel für solch ein Trugbild ist die Geschichte einer Freundin. Sie klagte seit Jahren immer wieder über Blasenentzündungen. In unserer Arbeit erkannte sie, dass es sich dabei jedoch nur um eine Schutzfunktion des Körpers handelte, da sie sich in einer unglücklichen Beziehung befand und keinen Geschlechtsverkehr mehr mit ihrem Partner haben wollte. Durch die ständigen Blasenentzündungen kommunizierte sie ihm, dass sie nicht konnte, obwohl sie in Wirklichkeit nicht mehr wollte.

Wenn wir lernen, unsere Trugbilder zu lösen und die dahinterliegenden Gefühle und vor allem Ängste (denn meist handelt es sich dabei um solche) zu erkennen, können wir alt eingefahrene Muster, welche uns in unserer Lebendigkeit und unserem Lebensfluss eingeschränkt haben, aufbrechen. Somit gelangen wir zu mehr Lebensfreude und Lebenslust. Auch auf andere wirken wir dadurch lebendiger und lebensfroher und wir ziehen ebenso positive und lebensfrohe Menschen an. Das bedeutet nicht, dass negative Gefühle nicht aufkommen, schließlich ist unser Leben ein Weg, der manchmal holpriger und manchmal glatter verläuft. Jedoch erkennen wir so den Unterschied zwischen alten Ängsten und der Realität und lernen, dass negative Gefühle ebenso eine Berechtigung besitzen und ausgelebt werden dürfen. Wir übernehmen damit die Verantwortung für unsere Emotionen, unseren Körper und unser Leben. Wir sind körperlich und seelisch frei, äußerlich und innerlich bewegt.

Ab Seite 103 stelle ich Ihnen Methoden und Lösungsansätze vor, wie Sie mit einfachen Übungen genau zu diesem Ziel gelangen können, wie Sie dies in Ihren Alltag integrieren und dadurch schrittweise zu mehr Lebensfreude gelangen können. Zunächst wird jedoch auf das Angstgefühl genauer eingegangen, da dieses uns oft am stärksten im Empfinden und Ausleben unserer anderen Gefühle einschränkt.