

Michael C. Heller
Körperpsychotherapie

Forum Körperpsychotherapie · Band 1

Michael C. Heller

Körperpsychotherapie

Geschichte – Konzepte – Methoden

Übersetzung aus dem Englischen
von Bernhard Maul

Mit einem Vorwort von Philippe Rochat
und einem Vorwort zur deutschen Ausgabe
von Bernhard Maul

Psychosozial-Verlag

Wir danken den BuchpatInnen für Ihre finanzielle Unterstützung,
insbesondere Frithjof Paulig, Gabriela Kühn und Helga Anna Habermehl.

Titel der französischen Originalausgabe:
»Les psychotherapies corporelles«
© De Boeck Supérieur s.a. 2008 1^o édition
Fond Jean Pâques 4, 1348 Louvain-la-Neuve

Die vorliegende Übersetzung basiert auf der englischen Ausgabe,
die 2012 unter dem Titel »Body Psychotherapy. History, Concepts, and Methods«
bei W. W. Norton & Company, Inc., erschienen ist.

Vom Übersetzer wurden lediglich stilistische Kürzungen vorgenommen,
diese Kürzungen betreffen nicht den Inhalt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Deutsche Erstausgabe
© 2017 Psychosozial-Verlag, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Wassily Kandinsky, *Simple Complexity*, 1939
Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin
www.me-ti.de

ISSN 2567-5745
ISBN 978-3-8379-2529-6 (Print)
ISBN 978-3-8379-7356-3 (E-Book-PDF)

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	13
Vorwort zur französischen und englischen Ausgabe	19
Ziel des Buches	23
Einführung	29

Teil I

Der Körper in Fernost: Das Universum im Organismus

Kapitel 1	
Indien: Hatha Yoga – Asana und Pranayama	57
Klinische Forschung	60
Meditation	61
Muskelverspannungen: Die Ketten der Seele	62
Pranayama: Urverbindung zwischen Geist und Körper	63
Phasen der Atmung – Spontane und ängstliche Atmung	64
Großer Atmungszyklus und Atempause (Apnoe)	65
Die topografische Diagnose der Atmung	66
Dynamische Atmungsdiagnose	66
Atempausen (Apnoes) und Atemrhythmen	67
Innere Atmung	68
Hyperventilation und Körperkrampf	69
Tantra und Kundalini	72
Kapitel 2	
China: Metaphysischer Taoismus	75
Das I Ching	75
Chinesische und westliche Medizin	78
Akupunktur und Massage	79

Die alten Bäume der Unsterblichen	81
Brustatmer und Bauchatmer	86
Buddhismus	88
Die Alchemie der Taoisten	89
Chi	90
Kampfkünste: Paradoxe Atmung, Schlag und Erdung	92
Tai Chi Chuan: Die Beweglichkeit der Erdung	93

Teil II

Der Körper der Philosophen: Von den Eindeutigkeiten der Seele zu den Zweideutigkeiten der Vernunft

Kapitel 3	
Platon: Idealismus und Körperpsychotherapie	99
Der Seelenriss	103
Der sokratische Therapeut	105
Das sokratische Verhör	109
Das Höhlengleichnis: Blendende Wahrheiten und kreative Schatten der Psyche	113
Der Neo-Reichianische Idealismus	115
Starke Emotionen: Die Tore zur Ideenwelt	116
Das Transpersonale	117
Muss eine Therapie Harmonie erzeugen?	120
Zu viel Harmonie	123
Das Risiko des Idealismus: Sokrates und Wilhelm Reich	125
Homosexuelle Militanz	131
Platons Akademie	134

Kapitel 4	
Descartes: Der Körper und die Seele des Wissenschaftlers	137
Der Körper in der Renaissance	138
Vom Kausalsystem zum Parallelismus	140
Regeln zur Leitung des Geistes	143
Bewusstheit als Co-Bewusstheit	146
Die Seele im Sturm	149
Der Körper als Hölle	151
Der Körper als Roboter	152

Kapitel 5

Spinoza: Von der Allmacht zur Selbstorganisation	157
Die Verbindungsvielfalt des Systems	160
Die Macht des Systems	162
Der Organismus und soziale Prozesse	168
Zu viel Zusammenhang	170

Kapitel 6a

Hume: Ein Geist ohne Seele, ohne Körper, ohne Richtung	173
Was mir guttut, ist wahr	176
Das Gefühl des Gedankens	180

Kapitel 6b

Kant: Über das Erwachen aus dem dogmatischen Schlummer	185
Notwendige Illusionen	189
Plastizität und mentale Grenzen	193

Teil III***Der Körper der Biologen: Evolutionstheorie und Künstliche Intelligenz***

Kapitel 7

Von der organismischen Selbstdifferenzierung zur Psyche	197
Zeit verändert Essenz: Die verschiedenen Schichten einer langsamen Geschichte	198
Lamarck: Natur ist dynamisch	200
Evolutionäre Psychologie: Vom Tod der Seele	204
Von der Neigung zur Lust	207
Wallace: Das Überleben regiert alles	209
Darwin: Die Emotionen des Überlebens	213
Unser emotionales Repertoire	217
Müssen wir weinen, wenn wir traurig sind?	220
Idealismus versus Vielfalt	222
Wer ist der Vater der Evolutionstheorie?	223
Künstliche Intelligenz und Neurowissenschaften	227
Die Atmung – lokal und global	229
Die unscharfe Architektur nichtbewusster Prozesse	234
Unscharfe Kausalität und Logik	238
Der unscharfe Psychotherapeut	240

Kapitel 8

Physiologie und Psychotherapie	243
Claude Bernard: Das Innere Milieu – Freude und Angst	245
Walter Cannon: Homöostase und Sozialverhalten	248
Homöostase und Affekte	249
Vegetative Steuerung und Affekte	254
Gerda Boyesen und die Psychoperistaltik	256
Das »Zweite Gehirn«	258
Krieg, Trauma und Selbsterstörung	260
Wenn lokaler Stress globalisiert	263
Laborit: Von der Zelle zur Politik, von Spinoza zu Reich	268
Besser Aggression als Resignation	272
Levines Ratten: Zuneigung und Gesundheit	274
Der Mythos vom emotionalen Gehirn	278
Neurologische Metaphern	284
Die Lust an der Sucht	287
Jacques Fradin: Der Affekt als Alarm	293
Affekte und Organismische Steuerung	296

Teil IV

Die Körperpsychotherapie wird geboren

Kapitel 9

Gestalt des Körpers = Gestalt der Seele	303
Ekman und Friesen: Das entschlüsselte Gesicht	307
Bioenergetik: Der Körpercharakter	313
Was wir wahrnehmen, soll Bedeutung haben	315

Kapitel 10

Spiritualität, Hypnose und Energie	321
---	-----

Kapitel 11

Die ersten Entspannungsmethoden	329
Schultz: Psychoviren	330
William James: Das Bewusstsein einer Geste	334
Jacobson: Das Gehirn in der Hand	335

Kapitel 12

Organismische Gymnastik: Von Gindler zu Feldenkrais	339
Gindler: Die ästhetische Befreiung der Seele	342
Atmung und Retraumatisierung	351
Gurdjieff: Werden, wer wir wirklich sind	352
Feldenkrais: Ein Organismus der Module	358

Kapitel 13

Couch oder Matte: Körperhaltung und Psychotherapie	363
---	-----

Teil V***Als die Psyche den Körper regierte***

Kapitel 14

Die Ursprünge der Psychoanalyse	375
Helmholtz und Wundt: Ein nichtbewusstes Unbewusstes	375
Freud: Von der physiologischen zur psychologischen Energie	379
Das Unbewusste der Neurologen und das der Hypnose	382
Psychische Steuerungssysteme und Psychopathologie	390
Nichtbewusstes und Unbewusstes: Die unendliche Debatte	391
Systemisches und Nichtbewusstes	395
Hysterie heute	398
Josef Breuer: Kathartische Methode und »Rede-Kur«	400
Neurose: Initialtrauma oder Anpassungshemmung?	403
Die freie Assoziation	405
Geist und Körper	407
Von der Traumanalyse zur Verhaltensanalyse	410
Verbale und nonverbale Assoziationen	412
Körpergedanken und Sprechgedanken	414
Archaischer Körper und symbolische Sprache	416

Kapitel 15

Libidostörungen und Neurose	419
Die Libido: Objektorientiert vs. selbstreguliert	422
Von der Homöostase zur Geselligkeit	424
Freuds psychoorganischer Regelkreis	426
Die Verwirrung der Partialtriebe	430
Freuds Unbewusstes wird dynamisch	433

Sollte man über Gedanken nachdenken?	435
Die zweite Topik	438
Warum braucht der Organismus Alpträume?	441

Kapitel 16

Psychoanalyse und Körper	443
Alfred Adler: Die funktionale Identität von Körper und Seele	443
Sabina Spielrein: Psychoanalyse und nonverbale Kommunikation	444
Georg Groddeck: Der Großvater und die Psychosomatik	447
Sandor Ferenczi: Das Mikroskop der Psychoanalyse und die aktive Technik	449
Fenichel und Reich	452
Karl Abraham: Der Club der jungen Analytiker	456
Otto Fenichel: Körper und Psychodynamik	457
Reich in Wien (1920–1930)	462
Sexualforschung und Psychoanalyse – Biologie und Pantheismus	463
Die Orgasmuskurve	467
Der Psychoanalytiker	469
Abwehr strukturiert Libido strukturiert Psyche	472
Reich in Berlin (1930–1933): Kommunismus und sexuelle Befreiung –	
Charakteranalyse und Körper	475
Reich und Gindler	477
Gesellschaftliche Sexualforschung	481
Charakter und Politik	483
Die Wiege der Humanistischen Psychotherapie	486

Teil VI

Vom Körper zum Organismus: Reich und Fenichel

Kapitel 17

Der Biotherapeut	491
Elsa Lindenberg	494
Berühre den Körper, aktiviere den Organismus	496
Oraler Orgasmus und Alkoholismus	504
Reich wählt den falschen Feind	508

Kapitel 18

Psychosomatik und Orgonomie	513
Fenichels letzte Worte (1939–1946)	515

Reich entdeckt das Orgon (1939–1957)	519
Jellyfish und Selbstregulation	526
Reichs Idealismus	531
Helmholtz, Goethe und Reich: Im Namen der Wissenschaft	536

Kapitel 19

Nach Wilhelm Reich	537
Die 1960er: Reich verteidigen	538
Die 1970er: Körperpsychotherapie als Konsumartikel	540
Die 1980er: Klinische Forschung und die Relevanz der Körperpsychotherapie	542
Die 1990er: Körperpsychotherapie im Aufwind	543
Zurück nach Oslo: Psychotherapie oder Körperpsychotherapie?	544
Nic Waal: Die Vegetotherapie erobert die Psychiatrie	545
Braatøy: Die Couch und der Massagetisch	547
Vegetative Identifikation und Organische Übertragung	551
Die Angst des Psychoanalytikers	553
Gähnen und Schreckreflex	555
Bülow-Hansen: Psychomotorik	558
Gerda Boyesen: Biodynamische Psychologie	562
Individuelle oder gesellschaftliche Ethik?	567
Von der Organismischen Therapie zur Körperpsychotherapie	568
Alexander Lowen: Bioenergetische Analyse	572
Erdung	578
Der abwehrschwache Mensch und die Embryologie	581
Bioenergetik heute	584

Teil VII

Der unsichtbare Körper: Nichtsprachliche Kommunikation

Kapitel 20

Gefilmte Interaktionen	591
Wie der Körper kommuniziert	595
Notwendige Illusionen: Ich sehe alles!	596
Verführerisch schöne Grafiken	602
Situationen	604
Depression: Und sie bewegt sich doch!	607
Mehr oder weniger vorhersagbar	610

Kapitel 21	
Selbstregulation und Interaktion: Die Mutter-Kind-Dyade	615
Daniel Stern: Die Welt im Sandkorn	616
Intersubjektivität	620
Beatrice Beebe: Gemeinsame Geschwindigkeiten	622
Ed Tronick: Die Kreativität des Unvollkommenen	627
Das Still-Face-Experiment	631
Wenn das Kind die Mutter heilt	634
 Kapitel 22	
Downing und die Integrative Körperpsychotherapie	637
Mikropraxis	642
Offensichtlich bedeutsames Verhalten	644
Offensichtlich bedeutungsloses Verhalten	645
Merleau-Ponty: Die körperliche Wahrnehmung der Welt	648
Mikroanalysen und Körperpsychotherapie	649
Mikropraxen und Repräsentationen	652
Die Körperpsychotherapie der Zukunft	655
 Kapitel 23	
Schlussfolgerung	659
Für eine Psychotherapie, die nichtbewusste, innere Abläufe integriert	659
Der Organismus als Schnittpunkt aller Wissensbereiche	660
Was ist Körperpsychotherapie?	662
Das System der Dimensionen des Organismus: Zusammenfassung	666
Zur Erkenntnistheorie der Psychotherapie	668
Robustes altes Wissen	673
 Anhang I	
Grundlegende systemische Annahmen des SDO-Modells	675
 Anhang II	
Methodologische Grenzen der Forschung	681
 Glossar	683
 Literatur	697

Vorwort zur deutschen Ausgabe

»Wer nicht von dreitausend Jahren
sich weiß Rechenschaft zu geben,
bleibt im Dunkeln unerfahren,
mag von Tag zu Tage leben.«

Goethe, West-östlicher Diwan (1988, S. 65)

»Wir sind nur Zwerge auf den Schultern von Riesen, aber deshalb sehen wir weiter als sie.« Das soll der platonische Philosoph Bernhard von Chartres um 1120, also vor 900 Jahren gesagt haben. Und er hat recht damit. Hellers Opus Magnum beweist es für die Körperpsychotherapie. Er zeigt uns unsere Wurzeln, er zeigt uns unsere gewaltigen Ahnen, und er lehrt uns Bescheidenheit, aber keine falsche Bescheidenheit. Hellers Werk ist das historische »grounding«, es ist die theoretische »Erdung« unseres Berufsfeldes.

»Wir brauchen Leute an den Universitäten, die den enormen Reichtum der Körperpsychotherapie lehren. Wir sollten das nicht den Ausbildungsprogrammen spezieller Methoden überlassen. Die Körperpsychotherapie hat eine große Zukunft in den Heilkünsten [...]. Aber leider gibt es immer noch zuviel Provinzialismus und Fragmentierung.«

Das sagt Barnaby Barrat¹, Professor für Psychiatrie und Neurowissenschaften, ein profunder Kenner der Körperpsychotherapie (KPT). Hellers Buch ist eine bedeutende Grundlage für diesen universitären Lehr- und Lernstoff, besonders für die Geschichte und die Grundkonzepte der KPT. Man kann einem Großteil der Körperpsychotherapie-Literatur vorwerfen, sich nicht ausreichend wissenschaftlich zu begründen und keine kohärente Theorie vorzuweisen. Für Heller gilt das sicherlich nicht. Denn gerade er will die Begrenzungen der vielen großen und kleinen Schulen überwinden und ein Fundament anbieten, das alle trägt und auf

¹ Interview in der Frühlingsausgabe 2013 von *Somatic Psychotherapy Today. A Publication of the United States Association für Body Psychotherapy*« (S. 33).

dem sich alle verorten können. Im Sinne des Wortes herbeizitiert werden deshalb 3.000 Jahre Menschheitserfahrung mit Körper, Geist, Psyche und Heilung.

Die Wurzeln der Körperpsychotherapie reichen weit zurück in die Versuche der Menschheit herauszufinden, was es heißt, in dieser Welt lebendig zu sein. Michael C. Heller sucht und findet diese Wurzeln bei den großen chinesischen, indischen und abendländischen Denkern und Praktikern des Yoga, der Akupunktur und des Tai Chi. Er findet sie bei Laotse und Konfuzius, bei Platon und Kant. Er entdeckt sie bei den Wissenschaftlern der Aufklärung von Lamarck bis Darwin. Er verfolgt die Geburt und Kinderstube der Körperpsychotherapie vom Mesmerismus über die Hypnose bis hin zur Gymnastikbewegung der Goldenen Zwanziger in Berlin. Heller berichtet in seiner klaren, leicht verständlichen und dennoch brillanten Sprache von dem, was in jener schillernden Luft lag, die Charcot, Freud, Ferenczi, Fenichel und auch Wilhelm Reich enthusiastisch atmeten. Er erzählt uns packend, was jeder von ihnen daraus machte, spart nicht an Details, Enthüllungen und Kritik, kommentiert die teils skurrilen Entwicklungen der 1960er Jahre (Reichs Wiederentdeckung), der 1970er (Reich als Konsumartikel), der 1980er (Beginn der Klinischen Forschung), 1990er usw. bis hin zu den aktuellsten Versuchen, ein gemeinsames Fundament der körperorientierten Psychotherapie zu legen, zu der Heller selbst mit seinem opulenten Werk einen bedeutenden Grundstein beisteuert.

Neben dieser spannenden und detaillierten historischen Tour de Force beansprucht Heller (dessen Vater Historiker war), als Psychotherapeut und Experimenteller Psychologe prädestiniert dazu zu sein, viele offene Fragen mit einer neuen Systemtheorie der Körperpsychotherapie zu beantworten. Jeder von uns sei ein globaler Organismus. In seinem System der vier Dimensionen dieses Organismus, Körper – Verhalten – Stoffwechsel – Psyche, könnten sich alle Schulen des weiten Körper-Geist-Feldes definitiv verorten. Jeder dieser Bereiche sei entscheidend für unsere innere Integration (in uns selbst), aber auch die äußere Integration (in unsere Umwelt). Jeder habe unterschiedliche Anforderungen und arbeite mit unterschiedlichen Prozessen. Der Körper habe sich ständig der Schwerkraft anzupassen und tue das von Mensch zu Mensch anders. Der Stoffwechsel reguliere unser inneres Milieu. Unser Verhalten steuere die Interaktion mit anderen und die Psyche Sorge für unsere soziale, also gesellschaftliche Integration. Eine direkte Kommunikation dieser Bereiche untereinander sei nicht möglich. Dazu brauche es globale organismische Regulationssysteme als Schnittstellen, zum Beispiel die Atmung oder kardiovaskuläre, nervale und hormonelle Systeme oder die Homöostase usw., und diese wiederum, das ist wichtig, würden maßgeblich von unseren Gefühlen geprägt.

In diesem Sinne setzt Heller auch der Suche (vielleicht sogar Sucht) nach Harmonie und tiefer Kohärenz eine äußerst komplexe, vielfältige und notwendigerweise heterogene Welt entgegen. Er wehrt sich ebenso gegen den neuen Gehirnenthusiasmus, der das weite Feld psychologischer Forschungsfragen auf jene reduziert, die in neurochemischen und biologischen Begriffen beschrieben werden können, und beweist, dass es keine direkten Verbindungen zwischen spezifischen Körperprozessen und spezifischen mentalen Prozessen gibt. Das Grundproblem der Psychologie könne auch nicht auf einen individuellen Körper, geschweige denn ein individuelles Gehirn reduziert werden. Die Zusammenhänge der menschlichen Erfahrung seien wesentlich komplizierter, denn psychische Phänomene würden nur durch die Interaktion der Systeme begreifbar. Unsere Erfahrung entstehe aus der Integration aller Prozessebenen, die innerhalb und außerhalb von uns operieren. Genau hier fänden wir die Hauptquellen psychischer Störungen. Heller betont, dass sie in der Beziehung von Patient und Therapeut »co-bewusst«, also gemeinsam bewusst werden müssen, um korrigiert werden zu können. Therapeutische Wirkung beruhe immer auf dem Grundphänomen gemeinsamer Bewusstheit.

Heller interessiert sich kaum für die Selbst- oder Subjektpsychologie, sondern vielmehr für die heterogenen psychologischen Abläufe, die sich selbst ausdifferenzieren und mit anderen heterogenen Systemen des Organismus sowie ihrer Umwelt interagieren. Jeder dieser Bereiche oder Dimensionen steht besonderen Aufgaben gegenüber, die er mit besonderen Routinen zu erfüllen sucht, ohne dabei das Gesamtinteresse des Organismus zu beachten. Das widerspricht deutlich der universellen, logischen, kohärenten, kurz, sauberen Architektur von Newtons Welt, in der wir bisher auch in der Psychotherapie zu leben glaubten, die allerdings schon von Heraklit und Hume sowie Lamarck und Darwin angezweifelt wurde.

Heller glaubt, dass die Organismen während ihrer Entwicklung viele Mechanismen angehäuft haben, die nicht notwendigerweise aufeinander achten. Sie entstanden durch zufällige Prozesse, überlebten irgendwie und konnten sich reproduzieren. Ihre Materie, ihre Struktur, ihre Funktionen und ihre Ziele sind unterschiedlich. Ihre heterogenen Assoziationen/Verbindungen beinhalten keinen einheitlichen »Sinn des Lebens« oder ein einheitliches »Ziel des Lebens«. Psychologische und somatische Dynamiken benutzen ebenfalls asymmetrische Prozesse, um miteinander zu interagieren. Diese Diversität führt nicht notwendigerweise zu Disharmonie und Gegensatz. Heller glaubt vielmehr, dass die biologische Varietät manchmal harmonische Zustände nützlich findet, manchmal konfliktreiche, sie aber meistens dazu keine Meinung hat. Genauso wenig wie

das Wetter eine Meinung hat zu den Bedürfnissen und Wünschen des Bauern oder des Bergwanderers.

Heller insistiert auch auf nichtbewussten psychologischen Phänomenen, die das Bewusstsein beeinflussen, aber nicht explizit durch Introspektion wahrgenommen werden können. Es möge möglich sein, Unbewusstes bewusst zu machen, wie die Psychoanalyse behauptet, aber es sei nicht möglich, Nichtbewusstes ins Bewusstsein zu heben, weil nichtbewusste Mechanismen kein Format hätten, die das Bewusstsein greifen, also begreifen könne. Sie seien zu komplex.

Zentral für Hellers Werk ist der Begriff »robust«. In der Statistik wird ein Fakt als robust bezeichnet, wenn er auf verlässliche Art von vielen unabhängigen Forschern (es gab wiederholte Bestätigungen einer Beobachtung), die verschiedene Methoden anwandten, bestätigt wird, auch wenn er noch nicht erklärt werden kann. Ein robuster Fakt ist deshalb eine seriöse empirische Beobachtung, die allerdings noch nicht den Status der Wissenschaftlichkeit erreicht hat. In der theoretischen Forschung wird ein Begriff nur dann robust, wenn ihn verschiedene, unterschiedliche Theorien anwenden. Deshalb ist zum Beispiel die Korrelation zwischen Angst und Atemschwierigkeiten robust, weil diese Beobachtung über tausende von Jahren durch zahllose Praktiker gemacht wurde, die verschiedene Ansätze benutzten. Im Moment wissen wir jedoch nicht, welche Mechanismen Angst und Atmung verbinden oder uns erlauben, Angst auf relativ zuverlässige Weise durch Atemübungen zu behandeln.

Mit seiner Kritik am gegenwärtigen Gesundheitssystem hat Heller natürlich recht. Die sogenannten evidenzbasierten Behandlungsmethoden dienen der Anpassung des Menschen an die ökonomischen und politischen Bedingungen des neoliberalen Kapitalismus. Psyche und Körper müssten sich ihnen unterwerfen. Der Mensch soll wieder fit gemacht werden für das System. Deswegen werden entsprechende Behandlungsmethoden gefördert. Doch unser Körper und unsere Psyche, das heißt in Hellers Terminologie: unser Organismus, hat in seiner Tiefe andere Absichten. Die KPT will genau diese unterstützen.

Was ein Therapeut tue, so Heller, werde oft nur schwach durch seine theoretischen Behauptungen erklärt. Der Leser findet bald heraus, dass Heller Platons Idealismus, Jungs Symbole, Wilhelm Reichs Orgonomie, Alexander Lowens Charakteranalyse und John Pierrakos' Core-Ansatz kritisiert. Rasch wird klar, dass Heller kein Anhänger des Idealismus ist, den er auch in der Körperpsychotherapie aufspürt – und den er für den Gegenpol wissenschaftlichen Denkens, Forschens und Handelns hält. Wilhelm Reichs Idealismus, so seine provokante These, sei intuitiv und ideologisch. Für Reich seien Ideen jedoch keine Konzepte, sondern Dynamiken, die uns eine omnipotente Natur einhauche. Diese Dynamiken seien

den »Ideen« allerdings sehr nah, denn die idealistischen Autoren hielten »die Natur« im Kern für gut, kohärent und omnipräsent. Der Idealismus erkenne in den Tiefen der Ideenwelt nicht nur Wahrheiten, sondern auch eine Kraft, die zu heilen vermöge. Diese Denkweise fänden wir besonders in den Spätschriften von Reich, auf die die psychotherapeutische Gemeinschaft mit einer Mischung aus Bewunderung für sein unzweifelhaftes Genie, aber auch Zweifel an solchen Kräften reagiert habe.

Hellers Aussagen zu Reich sind deutlich: Wie Rousseau, Beethoven und Tolstoi sei Reich (1897–1957) ein echter Humanist gewesen, ein charismatischer Lehrer, ein Virtuose in seinem Beruf, begnadet mit inspirierender Intelligenz und großer Vorstellungskraft. Gleichzeitig konnte er aber höchst selbstsüchtig und unausstehlich sein. Er präsentierte sich, so Heller, gerne als einsames Genie im ewigen Krieg gegen die Dummheit der Welt. Wilhelm Reich ist der Vater der Körperpsychotherapie. Nach einer brillanten Karriere als Psychoanalytiker entwickelte er eine Therapie, die nicht auf die Psyche zielte, sondern auf den Organismus. Reichs große Leidenschaft war die Arbeitsweise des Organismus. Unsere zelluläre Biologie erzeuge eine Energie, die eine Manifestation der grundlegenden Kräfte des Universums sei. Reich, so Heller, war Teil einer großen und chaotischen Familie, die sich zunächst seiner Kreativität anpasste, um dann in den 1950er Jahren die vielen Formen der Körperpsychotherapie herauszubilden.

Heller versucht auch, ich glaube erfolgreich, eine Rehabilitation des als Verräter an Reich verschrienen Otto Fenichel, der angeblich alles getan habe, um Reich aus der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung (IPV) zu werfen, indem er das Schizophrenie-Gerücht verbreitete. So sein Ruf in der reichianischen Literatur. Aber warum sein schlechter Ruf? Wahrscheinlich weil die Reichianer damals, so Heller, die Mär und den Mythos von Reich als einzigartigem, singulärem Genie gebraucht hätten, um ihr eigenes Prestige zu erhöhen. Wie Sokrates habe sich Wilhelm Reich von allen verfolgt gefühlt, die das Licht der Wahrheit nicht ertragen.

Im Unterschied zu dem ebenfalls äußerst empfehlenswerten Buch von Ulf Geuter – *Körperpsychotherapie: Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis* (2015) –, der den Begriff des erlebenden Subjekts in den Mittelpunkt stellt, steht dort bei Heller der Organismus. Heller geht es um eine Theorie von Körper, Verhalten, Stoffwechsel und Psyche und ihre Beziehungen zueinander als Organismus, Geuter um eine Theorie dessen, was wir in der Körperpsychotherapie tun, wie wir das erlebende Subjekt in der Therapie behandeln, es geht ihm um die Grundlage einer Klinischen Körperpsychotherapie. Geuter befasst sich dabei weder mit der Philosophie noch mit der Geschichte der Psychoanalyse, was er auch

nicht im zweiten Band tun wird, in dem er eine sehr praktisch gefasste Theorie der Behandlungsprinzipien vorstellen will. Die beiden großen aktuellen Würfe dieser beiden hervorragenden Theoretiker (und natürlich Praktiker) der Körperpsychotherapie stehen also nicht im Widerspruch zueinander, sondern ergänzen sich glänzend.

Heller meinte vor einigen Jahren, dass die Psychotherapie ein Können sei, ja eine Kunst. Sie könne daher gar keine eigentliche Wissenschaft sein. Aber sie brauche eine wissenschaftliche Basis. Die legt er mit seinem Werk. Wissenschaft beruhe auf der Wiederholbarkeit und der Vorausschbarkeit von Ergebnissen. Die präsentierten uns in klinisch robuster Weise die jahrtausendealten Überlieferungen der Körper-Geist-Methoden der Menschheit. Was jedoch den speziellen Erfolg einer speziellen Psychotherapie zwischen einem speziellen Therapeuten und einem speziellen Patienten ausmache, sei wegen der enormen Komplexität des Geschehens wohl für immer unerforschlich.

Diese überall im Text herauszulesende Bescheidenheit Hellers macht sein so intelligentes Werk nicht nur wissenschaftlich, sondern auch menschlich sympathisch.

Ich habe dieses Vorwort mit einem ganz Großen des Menschheitswissens eröffnet. Lassen Sie mich deshalb auch mit einem Vers von ihm schließen:

»Liegt dir Gestern klar und offen,
wirkst du heute kräftig frei,
kannst auch auf ein Morgen hoffen,
das nicht minder glücklich sei.«

*Goethe, Zahme Xenien IV, 1827
(zit. n. Goethe, 2013, S. 56)*

*Bernhard Maul
Freiburg im Breisgau*

Vorwort zur französischen und englischen Ausgabe

Ich kenne viele Kollegen, die glauben, dass ihre »gute, alte« Psychologie gerade im gleißenden Licht der modernen Gehirnwissenschaften verbrennt. Aber stehen wir wirklich an jenem Abgrund, der die menschliche Erfahrung auf seine Gehirnsubstanz reduziert? Stehen wir wirklich an der Schwelle einer absoluten deterministischen Erklärung dessen, was es heißt, in dieser Welt lebendig zu sein und noch mehr, lebendig zu sein unter anderen verkörperten und empfindsamen Wesen? Natürlich nicht, denn die Wissenschaft öffnet wie immer stets weitere Türen zu unbekannten Räumen und kann sie niemals absolut verschließen. Wir nähern uns einfach stets besser und besser den psychischen Phänomenen an. Meine neurowissenschaftlichen Kollegen überschlagen sich manchmal in ihrem Enthusiasmus, doch die Psychologie widersteht dem Reduktionismus in allen ihren klassischen Bereichen (den klinischen, kognitiven, sozialen und entwicklungspsychologischen), und Michael C. Hellers Buch ist eine meisterhafte Demonstration dafür.

Der aufregende Fortschritt in den modernen Neurowissenschaften löscht nicht die grundlegenden Fragen aus, die Jahrhunderte psychologischer Untersuchungen antrieben von Heraklit im antiken Griechenland über die großen östlichen Denker bis zu den westlichen Philosophen. Zum Teil beruht die Begeisterung für die Neurowissenschaften auf dem enormen technologischen Fortschritt in der bildlichen Verarbeitung von Gehirnaktivitäten und dem entsprechenden enormen finanziellen Investment in die entsprechenden Labore, was wiederum großen Einfluss auf die von den Neurowissenschaftlern entwickelten psychologischen Forschungsfragen hat, nämlich Fragen zu psychologischen Phänomenen, die reduziert und in neurochemischen und biologischen Begriffen beschrieben werden können. Der neue Gehirn-Hype hat Vor-, aber auch Nachteile. Wegen

seines notwendigen reduktionistischen und mechanistischen Untertons umgeht er die Bedeutung der menschlichen Erfahrung in all ihrer Komplexität und all ihrer grundlegenden nicht-deterministischen »Unordnung«, eine Erfahrung, die eben nicht durch das Studium des Gehirns »im Glas« (Thompson, 2008) eingefangen werden kann. Unser Gehirn ist nur Teil eines Ganzen, das auch den übrigen Körper, aber auch andere Körper und andere interagierende Gehirne einschließt.

Letztlich können wir das Grundproblem der Psychologie nicht auf einen individuellen Körper und ein individuelles Gehirnsystem reduzieren und ein System, das vollständig bis auf sein Mark abgeschält werden könnte: also das aus einem langen Strang und einer kleinen Gruppe konstitutiver DNA-Elemente bestehende menschliche Genom.

Nein!

Der rasche Fortschritt in der Erforschung der Gehirnstruktur und seiner Arbeitsweise zwingt uns, alte Fragen neu zu formulieren: vor allem jene nach dem Verhältnis zwischen Körperlichem und Geistigem und der Intersubjektivität im Allgemeinen. Er löst allerdings nicht jene Fragen, die seit mindestens 2.000 Jahren von den alten Griechen im Westen und den Philosophen und meditativen Praktiken im Osten, besonders jenen in Indien, gestellt wurden. Michael C. Hellers Buch ist der brillante Beweis dafür, wie wichtig es ist, die Beziehung der Psyche zum Organismus historisch zu verankern, also die Beziehung der Psyche zu einem Körper innerhalb von Traditionen und Konzepten, die sich entwickelt haben und immer noch entwickeln. Heller erinnert uns daran, wie unabdingbar es ist, ein Thema in eine chronologische, in eine historische Perspektive zu stellen.

In unserer an technologischen Neuerungen und wissenschaftlichen Entdeckungen so reichen Zeit sollten wir nicht für die Tatsache blind werden, dass die Probleme zwischen Körper, Organismus und Psyche ewige Probleme sind. Sie haben ihre Wurzeln in einer langen westlichen und östlichen Tradition. Auch wenn die Neurowissenschaften große Sprünge nach vorne macht, sind sie von entscheidenden Antworten weit entfernt, besonders weil sie ihr Augenmerk nur auf das isolierte, individuelle »Gehirn im Glas« richten.

Heller zeigt, dass psychologische Phänomene nicht alleine im Individuum begriffen werden können, sondern ebenso an den Schnittstellen verschiedener Körper, Organismen und Gehirnen verstanden werden müssen. Die Bedeutung psychologischer Phänomene wird nur durch die Interaktion der Systeme begreifbar. Heller vermittelt dies in der Tradition der Enzyklopädien des 18. Jahrhunderts. Er scheut sich nicht vor der großen Ernte aus westlicher und östlicher Philosophie sowie anderen antiken Quellen und Praktiken.

Unsere psychische Erfahrung, so erinnert er uns, ist die Integration aller Prozessebenen, die innerhalb und außerhalb des Individuums operieren. Psychotherapie jeder Art, fokussiere sie nun hauptsächlich auf den Körper oder nicht, handelt nie nur mit einem Körper, einem Organismus oder einer psychischen Organisation, sondern immer auch mit der Beziehung zwischen ihnen. Kinder (ausgenommen jene mit autistischen Symptomen) nehmen sich von Anfang an selbst durch die einschätzenden Augen anderer wahr und konzeptualisieren sich entsprechend. Sie zeigen eindeutig Verwirrung und erste Zeichen von Scham und Schuld, wahrscheinlich Merkmale nur unserer Spezies (Darwin, 1872). Alle diese dem Kind bewussten Emotionen sind in hohem Maße sozial. Meine eigenen Gefühle und geistigen Repräsentationen müssen sich mit denen anderer Menschen von mir in mir integrieren. Genau das ist die Hauptquelle psychischer Störungen.

Sie bestehen nicht nur innerhalb von Kopf und Körper des Patienten, sondern enthüllen sich in seinen Interaktionen mit anderen Menschen. Durch ihre Arbeit werden sich Patient und Therapeut dieser Störungen und Leiden gemeinsam bewusst, co-bewusst, und können sie objektivieren. In der therapeutischen Beziehung reaktualisieren beide Parteien die Störungen, sie werden für die Dauer der Therapie »veröffentlicht«.

Dieser Punkt ist nicht so trivial wie er klingt. Wenn Patienten Therapeuten erlauben, sie zu berühren oder auch nur Atemübungen anzuleiten, erlauben sie ihm auch Zugang zu ihren intimen Erfahrungen, sei dies nun akuter Schmerz, eine Obsession, das Bedürfnis nach sozialer Aufmerksamkeit und Anerkennung usw.

Therapeutische Wirkung beruht immer auf dem Grundphänomen gemeinsamer Bewusstheit. Diese kann nicht nur entweder dem Patienten oder dem Therapeuten zugeschrieben werden, sondern sie findet immer an der Schnittstelle ihrer Begegnung statt. Darum ist etwas grundsätzlich falsch an dem Glauben, die vollkommene Erforschung des individuellen Gehirns werde alle – manchmal sogar als »prähistorisch« denunzierten – psychologischen Probleme beheben. Die gegenwärtigen Erfolge sind lediglich vorläufige, aber niemals endgültige Fortschritte bei den klassischen Fragestellungen, insbesondere den Wechselwirkungen zwischen Körper, Organismus und Psyche. Heller stellt dies durch ein breites Spektrum überzeugender Details und Analogien aus klinischer und experimenteller Psychologie, den Neurowissenschaften und der Geschichte, wie auch der östlichen und westlichen Philosophien, brillant heraus.

Sein Buch bietet in einer enzyklopädischen Synthese unverzichtbare Informationen über den Kern jeder klinischen Arbeit: die Beziehung und das Wechselspiel zwischen Körper, Organismus und Psyche. Er schenkt uns das Ergebnis seiner un-

stillbaren Neugier, seines enormen Wissens, seines ungezähmten Enthusiasmus. Dieser Enthusiasmus ist nicht nur intellektuell oder akademisch, er ist auch klinisch und zielt hauptsächlich auf Therapeuten, die sich ihrer eigenen Praxis und ihrer theoretischen Intuitionen bewusster werden wollen. Heller glaubt, dass sie dadurch auch bessere Therapeuten werden. Dies ist eine realistische Annahme.

Durch seine Klarheit und enorme intellektuelle Breite erweitert das Buch die Klinik des Praktikers, sei er nun in den Körperpsychotherapien versiert oder nicht.

Philippe Rochat

Ziel des Buches

Die Welt der Körperpsychotherapie besteht aus vielen Schulen, die sich durch Vokabular, Methoden, Praktiken und Visionen unterscheiden. Gar nicht so selten bezeichnen die von ihnen benutzten Begriffe unterschiedliche Konzepte oder unterschiedliche Begriffe den gleichen Inhalt. Ich hätte mich nun mit den jeweiligen Konzepten und Methoden der einzelnen Schulen beschäftigen können. Jacqueline Besson zum Beispiel tut dies im Trainingshandbuch der Psychoorganischen Analyse seit 1991 in mehreren Ausgaben. Erläutert werden nicht nur Begriffe, Modelle und Interventionsmethoden, sondern auch die spezielle klinische Perspektive des Instituts wird beschrieben, also wie ein von ihr ausgebildeter Therapeut seine Patienten und deren Probleme wahrnimmt, wie er also den psychotherapeutischen Prozess und die Ziele innerhalb des Rahmens der Psychoorganischen Analyse sieht. Das Handbuch verdeutlicht den Unterschied zwischen Bessons eigener und den anderen Schulen, aber auch die Kompatibilität zwischen ihrer klinischen Diagnostik und Vorgehensweise und jener von Psychiatrie, Psychoanalyse, Kognitiver und Behavioraler Therapie usw.

Mein Buch hat ein anderes Ziel. Es möchte Bücher wie das obige ergänzen. Seine Notwendigkeit wurde in verschiedenen Komitees der Europäischen Gesellschaft für Körperpsychotherapie (EABP) diskutiert. Die meisten Kollegen wissen nur wenig über die Geschichte ihrer Disziplin und ihren ganz eigenen Standort in der Geschichte des menschlichen Denkens. Viele praktisch arbeitende Psychotherapeuten haben infolgedessen zu großen Respekt vor dem Wissen ihrer Lehrer und Ausbilder und zu wenig Achtung für die eigenen durch klinische Praxis erworbenen Kenntnisse. Die Unfähigkeit einzuschätzen, was sie über die Wissenschaften, die Philosophie und andere psychotherapeutische Ansätze

bereits wissen, erzeugt Unsicherheit. Dieses Handbuch präsentiert deshalb das ganze Feld der Körperpsychotherapie und erklärt, welchen Beitrag es für andere Wissenschaftsdisziplinen leistet.

Obwohl mein Text so klar und einfach wie möglich geschrieben wurde, bleibt er relativ dicht, weil viele Themen zu bewältigen waren, die immer wieder in Diskussionen mit Kollegen auftauchen. Diese können sehr komplex werden. Deshalb verteidigt dieses Buch meine Ansicht, dass Psychotherapeuten fähig sein müssen, auch schwierige Fragen zu verstehen. Unsere Patienten konfrontieren uns mit dem Sinn und Unsinn von Leben und Tod, sie stellen Freude und Lust infrage, sie verkörpern ihre Schwierigkeit zu lieben. Keines dieser Themen kann leicht beantwortet werden. Ich glaube, dass ein Körperpsychotherapeut den komplexen Gedanken, Verhaltensweisen und auch der komplexen Physiologie seiner Patienten gewachsen sein muss. Indem er die Myriaden Ab- und Umwege der Fragen versteht, die einen Patienten verfolgen, ergibt sich vielleicht der Moment, wenn eine einfache Reaktion dem Patienten erlaubt, seine Gedanken an eine ihm helfende Metapher zu binden. Die im Buch behandelten theoretischen Themen dienen immer dazu, die damit zusammenhängenden praktischen Themen besser zu verstehen. Ich beschreibe allerdings keine Körperübungen im Detail, weil diese stets mit einem Lehrer erlernt werden sollten.

Die Grenzen des Buches

In diesem Buch geht es um die psychotherapeutische Behandlung von erwachsenen Patienten in der Einzeltherapie. Es geht nicht um Gruppentherapie, obwohl sie in der Körperpsychotherapie weit verbreitet ist, und ich diskutiere nur wenige Methoden der Kinder-Psychotherapie.

Ich erwähne wichtige Theorien über den Körper und die Psyche, schlage aber keine eigenen vor. Natürlich verstehe ich durch meine eigene Lebensreise einige Theorien besser als andere,² und jeder Leser wird seine eigenen Meinungen zu den Themen haben, die jedoch hoffentlich nicht fixiert sind, weil gerade unsere

2 Studium der Psychologie in Genf (1970–1979) an Jean Piagets Fakultät und der Körperpsychotherapie bei Gerda Boyesen, weshalb ich gerade diese beiden Schulen besonders deutlich präsentieren kann. Ein anders ausgebildeter Kollege hätte entsprechend andere Schwerpunkte gesetzt, jedoch sicherlich die gleichen Themen behandelt. Andererseits liegen meine Ausbildungen über 30 Jahre zurück, in denen nun doch viel Ergänzendes geschehen ist.

Disziplin eine Synthese der vielen verschiedenen Sichtweisen benötigt. Was derzeit gelehrt wird, muss diskutiert werden dürfen.

Therapie jedoch ist vor allem eine Art des Tuns. Die Beziehung zwischen psychotherapeutischer Praxis und Theorie ist unscharf. Man kann durchaus mit verschiedenen richtigen oder sogar falschen Theorien oder einer Mischung von nützlichen und unnützen Methoden exzellent arbeiten. Dass vollkommen gegensätzliche Theorien gleichzeitig wahr sein können, erscheint mir allerdings unmöglich, obwohl es ja immer valide Aspekte in allen gibt. Was ein Therapeut tut, wird oft nur schwach durch seine theoretischen Behauptungen erklärt. Der Leser wird bald herausfinden, dass ich Platons Idealismus, Jungs Symbole, Wilhelm Reichs Orgonomie, Alexander Lowens Charakteranalyse oder Pierakos' Core-Ansatz kritisiere. Das hält mich allerdings nicht davon ab, sie als Personen, Denker und Lehrer zu respektieren. Ihr Denken und Arbeiten kann dadurch sogar manchmal besonders inspirierend und effizient sein. Ich muss jemandem nicht zustimmen, um ihn zu schätzen. Platon ist einer meiner Lieblingsphilosophen. Große Figuren wie Platon und Reich sind für mich der größte Ansporn, noch genauer hinzuschauen. Das gilt auch für diejenigen, die dieses Buch so verdienstvoll unterstützt haben, wie etwa der durch Jung inspirierte Core-Energetiker Marcel Duclos (der Übersetzer der englischen Ausgabe) und Jacqueline Carlton. Wenn ich einen Patienten an einen anderen Therapeuten weiterempfehle, ist die Wertschätzung seiner praktischen Arbeit mein wichtigstes Kriterium.

Der Praktiker kennt oft kaum die Geschichte der Begriffe, die er häufig verwendet. Da ich in Entwicklungspsychologie ausgebildet wurde, bin ich daran gewöhnt, Ideen in ihrem historischen Kontext zu verorten, was mir hilft, die Verbindungen zwischen unterschiedlichen Konzepten zu verstehen. Wer bereits verschiedene Schulen und Persönlichkeiten kennt, die ich erwähne, wird bemerken, dass ich mich auf die Bedeutung des jeweiligen Modells für den heutigen Praktiker konzentriere, und nicht auf seine exakte Beschreibung. Die Bewegungen und Persönlichkeiten dienen als historische Referenzpunkte, die wie Magneten die wichtigen Themen heranziehen und die wichtigen Ideen der Körperpsychotherapie einordnen.

Meine Handbuch-Methode ergänzt außerdem eine andere, von Gustl Marlock und Halko Weiss (2006) bevorzugte Vorgehensweise, die Experten verschiedener Schulen versammelt, um deren Sichtweise der körperpsychotherapeutischen Grundlagen darzustellen.